Indra

Să te căsătorești cu vântul...



Editura LiLA

INDRA

Să te căsătorești cu vântul...



Editura LiLA
București, 2020

Maeştrilor mei: şamanii, lamaşii tibetani, Înţelepciunea, munţii, vântul...

Şi tuturor celor care se străduiesc să îşi înţeleagă condiţia de oameni pentru ca apoi să o depăşească...

„Încă de la începuturi, toate ființele sunt asemeni lui Buddha."

Hakuin, maestru zen

INTRODUCERE

De ce o carte?

Vorbind cu oamenii, mi-am dat seama că aceștia nu vor, sau se tem, sau nu știu cum – să facă pași rapizi și spectaculoși în evoluția lor...

În general ei doresc să se complacă în ignoranța și în falsa siguranță a vieții lor: noul sperie, pământul începe să se clatine sub picioare, apar întrebările existențiale, liniștea dispare: „dar dacă tot ceea ce am trăit și am gândit până acum este o minciună ?”...

Sau fac ei doar pași mititei: se mulțumesc să-și rezolve câteva probleme mărunte potrivit ego-ului lor și dorințelor lor „omenești”: să iasă bine dintr-un divorț, să capete ceva mai multă încredere în ei, să câștige eventual mai mulți bani, să-și depășească o vinovăție sau o frică...

Și astfel ei doar cochetează, de fapt, cu o cale spirituală...

Cât despre gesturile extreme care să opereze o schimbare majoră de viață sau de gândire, ele cer curaj...

Despre asta este vorba în „Să te căsătorești cu vântul...”

Atunci poate ar fi bine de scris o carte, pentru că din carte mesajul vine altfel decât cel vorbit. Mesajul din carte are o anumită greutate.

Cartea poate rămâne pe noptieră și poate fi deschisă din când în când, în momentele de cumpănă sau de durere sau de căutare disperată a unor răspunsuri... Și poate încet-încet, lucrurile se impregnează în mintea cititorului și astfel apare curajul... Apoi curajul crește... Și începe schimbarea...

Da, recunosc, este o carte radicală, menită să distrugă ego-uri și minți condiționate...

Este pentru cei care nu mai vor să facă compromisuri, pentru cei a căror nevoie de schimbare a devenit dureros de acută, pentru cei care sunt gata să-și abandoneze falsa siguranță și automulțumirea pentru a porni în Marea lor Aventură, cum o numește Spiritul...

Pentru cei care caută curajul de a se căsători cu vântul...

INDRA

De vorbă cu un Spirit...

Un Spirit coborî pe pământ și se întrupă ca să îi ajute pe oameni.

Spiritul acceptă cu bună știință forma umană și limitările acesteia: percepțiile incomplete, durerea și boala, incertitudinea și frica; și astfel, un timp, Spiritul duse o viață de om tocmai pentru a cunoaște viața oamenilor.

Cum ar fi putut el să-și împărtășească învățăturile – dacă nu ar fi înțeles suferințele pe care le are de vindecat...

Iar oamenii ar fi spus: „sigur, ție ți-e ușor să vorbești din lumea ta, a libertății și a înțelegerii, dar vino aici, în lumea noastră, a înlănțuirilor, a ignoranței și a luptelor ego-ului și dovedește că poți trăi aici pe pământ în Învățăturile tale”...

Și astfel Spiritul experimentă suferințele, experimentă iubirea, atașamentele, experimentă durerea, violența, aroganța, mândria ascensiunii, dorința de a controla și de a supune, beția puterii...

Spiritul învăță adevărul și minciuna din lumea omenească, învăță dualitatea binelui și răului, dualitatea minții omenești, experimentă extraordinara tensiune a contrariilor, a energiilor opuse, a salturilor infernale dintr-o extremă într-alta...

Spiritul învăță să rănească cu bună-știință și învăță să-și ceară iertare. În cele din urmă Spiritul învăță umilința și smerenia și învăță să-și dizolve complet ego-ul, aceasta a fost ultima sa lecție ca om. Spiritul pătrunse în toate aceste stări omenești, încercă să le descifreze tainele – pentru ca mai apoi să le poată vorbi oamenilor despre ele...

Spiritul venea din Eternitate și cunoștea Adevărul: pe care voia să-l împărtășească oamenilor. Pentru aceasta învăță limba lor și învăță să gândească precum un om, să argumenteze, să se folosească de logică, învăță să aibă o minte apropiată de cea omenească...

Dar vorbele sunt atât de limitate... Cum să exprimi Eternitatea în vorbe? Cum să faci să fie înțeles Ceea ce e de Neînțeles? Cum să le deschizi oamenilor mintea și să-i faci să vadă? Cum să le deschizi oamenilor inima și să-i faci să iubească?

Uneori Spiritul era atât de trist, de singur și de descurajat... De nenumărate ori munca sa i se părea a fi în zadar... Era atât de greu să se facă auzit, era atât de greu să se facă înțeles...

Și nu avea nici un prieten..., e adevărat, erau unii oameni care încercau să-i fie prieteni, fie atrași de energia sa nepământeană, fie fascinați de acel ceva de necuprins pe care îl simțeau în ființa sa... Dar până la urmă aceștia fie nu înțelegeau nimic și se retrăgeau nedumeriți, fie se speriau de abisurile pe care le descopereau în această ființă misterioasă, și în cele din urmă fugeau copleșiți de neputința lor... Sau pur și simplu se îndepărtau rușinați, pentru că Spiritul le putea citi în mintea și în inima lor confuză și plină de compromisuri și de lașități...

Spiritul nu avea pe nimeni cu care să se sfătuiască, era încercarea pe care și-o asumase și pe care trebuia să o ducă singur la bun sfârșit...

Și atunci, din când în când, obosit de această viață care nu îi aparținea, se retrăgea în non-minte, se retrăgea în contemplație, în Eternitate, acolo unde nu există timp, unde nu există trecut și viitor, unde există doar Energie și Conștiință... Spiritul se odihnea în misterele Creației, în potențialitățile infinite ale Existenței... Spiritul transforma Eternitatea în puterea sa, care-l ajuta să-și îndeplinească mai departe misiunea printre oameni...

Iar apoi cobora din nou în lumea oamenilor, în lumea emoțiilor, fricilor, atașamentelor, încercând să înțeleagă și încercând să-i facă și pe alții să înțeleagă...

Uneori îi trebuia un curaj extraordinar să părăsească lumea sa și să coboare în lumea minții omenești, în lumea suferinței... dar de fiecare dată resimțea în același timp o bucurie ciudată a experimentării, a aventurării în meandrele sufletului omenesc... Și atunci, se arunca din nou în aceste experiențe fascinante – ale dragostei, ale durerii, ale dorului, încercând să le pătrundă adâncimile și înțelesurile, încercând să-i facă și pe ceilalți să coboare în aceste abisuri, să se bucure de ele, să le exploreze și să le înțeleagă...

Și astfel spiritul era mereu sfâșiat între lumea sa eternă și vremelnicia omenească, între non-mintea sa și mintea omenească, între conștiința sa nelimitată și conștiința adormită a oamenilor...

Și de fiecare dată când cobora în lumea oamenilor, Spiritul trebuia să pară un om...

Dar oamenii începură să bănuiască că acesta nu este unul dintre ei, prea părea neobișnuită această creatură, prea nu se încadra în tiparele lor omenești...

Mulți se temeau de ceea ce spunea Spiritul, dar mai ales de Necunoscutul pe care-l bănuiau că se află în spatele cuvintelor; și atunci le era mai ușor să-l catalogheze drept „excentric", „bizar", „neadaptat", sau chiar nebun.

Unii oameni au fugit, speriați de ciudățenia Spiritului.

Alți oameni, mai curajoși, începură însă să-i dea târcoale, oarecum neliniștiți și iscoditori.

Iar cel mai curajos dintre ei, Omul, se apropie de Spirit și începu să întrebe... La început timid și nesigur, apoi contrariat, apoi furios, și în cele din urmă subjugat și din ce în ce mai însetat de răspunsurile Spiritului...

Acestea începură să-i dezvăluie o nouă lume, diferită, uneori fascinantă, alteori înspăimântătoare prin revelațiile ei... Valorile sale se răsturnau, eșafodajele sale mentale începură să se dărâme, ego-ul său se prăbușea...

La început Omul, ca mai toți oamenii, vorbea cu mintea sa, iar Spiritul, frustrat și oarecum neîndemânatic trebui să învețe cum să depășească sau să spargă barierele acestei minții...

Încet-încet însă mintea Omului se deschise, sufletul acestuia înflori. Omul începu să înțeleagă, să simtă, să întrezărească Adevărul, percepția lui se extinse, la început asupra celor din jurul său, apoi asupra întregului univers...

Și între cei doi se stabili o altfel de relație, nemaicunoscută până acum Omului, o relație mai presus de dragoste și de comunicare: Omul deveni discipol...

Iar după el veniră alți oameni curajoși... Și astfel Spiritul începu să le vorbească Oamenilor.

Vorbea despre mintea lor, despre emoțiile omenești. Spiritul le explică cum totul este energie, le explică irealitatea lumii, îi învăță să mediteze, să se înalțe, să-și depășească condiția de oameni, îi învăță Calea Spiritului – cu o răbdare extraordinară, uneori frustrat, uneori furios, uneori cu umor...

Spiritul le spuse oamenilor că doar mintea lor scindează, că doar mintea lor creează dualitatea...

Spiritul încercă să le vorbească oamenilor despre credințe și religii, să-i facă să înțeleagă că toate religiile nu fac altceva decât să încerce să explice Ceea ce e de Neexplicat... Și Spiritul se lovea neîncetat de condiționările minții omenești, se lupta cu dogmele, cu limitările minții și percepției... Spiritul le vorbea despre Dumnezeu, iar oamenii răspundeau cu citate din cărțile lor sfinte – pe care nu le înțeleseseră și pe care nimeni nu le-a explicat vreodată...

Spiritul le vorbi despre Creație, despre Omnipotență, despre Nemărginit...

De multe ori Spiritul le vorbea oamenilor ca și cum el însuși ar fi fost un om, le vorbea tocmai din trăirile pe care le experimentase el pe pământ... Și tocmai de aceea, simțind autenticitatea spuselor sale, oamenii începură să aibă mai multă încredere...

Când nu le vorbea oamenilor, Spiritul se retrăgea în Tăcerea primordială și privea cum totul se dizolvă aici, iar apoi cum totul se recreează: asculta sunetul primordial al Existenței din care răsar formele, apoi viața...

Și Spiritul le vorbi și oamenilor despre Tăcere, despre Tăcerea care vorbește, despre Tăcerea în care

se aude glasul Eternității, despre Tăcerea în care se dizolvă totul și din care izvorăște totul..., le vorbi despre glasul Existenței...

Și astfel Spiritul îi învăța pe oameni să devină Spirite...

Conștiința oamenilor începu să se extindă, inima acestora începu să se deschidă... și încet-încet oamenii învățau și ei să se dizolve în Eternitate și în Tăcere... oamenii deveneau și ei – Spirite...

Oamenii deveneau o nouă specie, învățau să zboare...

...despre emoții, frică, identificare și suferință

— Ce ființă minunată este omul și ce dar minunat este acesta, de a fi om, spuse Spiritul nostalgic...

Spiritul experimenta din când în când trăirile omenești; și când cobora în acestea o făcea ca un adevărat explorator, ca un aventurier debarcat pe noi tărâmuri pline de minunății care abia așteptau să fie descoperite...

Iar apoi, plin de entuziasm, încerca să le împărtășească oamenilor descoperirile sale.

Dar nostalgia era acolo... toate acestea rămâneau doar niște descoperiri, nu îi aparțineau, Spiritul nu era om, el era un străin în lumea oamenilor și așa se și simțea, aceasta nu era lumea lui, el era doar un spectator care se implica din când în când în spectacol...

— O ființă atât de fragilă dar totodată atât de frumoasă și atât de puternică, continuă Spiritul plin de elocvență, care poate înflori în nenumăratele sale creații, care poate dansa, care poate lupta cu atâta îndârjire, care poate visa și care se poate avânta în visul său... și toate acestea fiind mânat de emoții atât de puternice, de copleșitoare.

Spiritul era fascinat de lumea emoțiilor, pe care cei ca el le depășiseră și le uitaseră de eoni...

Aceasta era aventura sa cea mai palpitantă, să coboare și să exploreze emoțiile...

De cele mai multe ori însă, oamenii erau contrariați:

— Cum așa, cu atâtea nenorociri și suferințe și greutăți, ce găsești tu, Spirite, așa de minunat în viața de om?... întrebă Omul oarecum frustrat că iată, cineva pare că știe despre viața sa mai multe decât știe el însuși...

— Habar n-ai, Om prostuț, toate așa-zisele tale greutăți sunt doar lecții, sunt doar pași pe care trebuie să-i faci spre Învățare.

— Ce să învăț, Spirite?

— Mai întâi trebuie să înveți exact asta, Omule, ce minunat este să fii om...

Iar după ce ți-ai explorat în totalitate condiția de om, cu întreaga bucurie și recunoștință de care ești în stare, abia atunci o vei putea transcende... Până atunci însă, învață să te bucuri că ești om...

Și toate aceste lecții, chiar dacă la prima vedere sunt neplăcute sau dureroase sau umilitoare, sunt de fapt niște ocazii extraordinare pentru tine ca să crești... toate! Și poți exploata toate aceste ocazii pe care ți le oferă Existența – tocmai pentru ca învățarea ta să fie mai rapidă și mai temeinică... Știi, dacă nu înveți o lecție, aceasta îți va fi dată iar și iar, până când nu o vei mai refuza; și abia atunci vei putea trece mai departe...

„Nenorocirile" și „suferințele", cum le spui tu, sunt lecții, toate sunt niște lecții extrem de valoroase și numai trecând prin ele vei putea merge mai departe. O suferință, prin forța ei – răscolește, dărâmă,

schimbă ceva... iar lecția este tocmai să accepți această schimbare și să mergi mai departe, integrând-o în viața ta...

Dacă te ferești de suferință, nu ai făcut nimic.

„Un vapor se află în siguranță în port, dar nu de asta s-au construit vapoarele"... spune William Shedd. Spiritul admira capacitatea de pătrundere a geniului omenesc și se bucura ori de câte ori găsea acolo revelate frânturi din adevărurile sale, care-i permiteau astfel să-și mai condimenteze lecțiile...

— Dar emoțiile, durerile sunt uneori copleșitoare, se grăbi Omul să se justifice cu ceea ce îl durea pe el cel mai tare... uite de exemplu, acum iubesc pe cineva cu toată ființa mea și știu că va veni ziua despărțirii, suferința e îngrozitoare, sunt sfâșiat de durere...

— Știu, Omule, am experimentat și eu odată durerea iubirii și a despărțirii, e adevărat, nu chiar ca tine, dar știu că este sfâșietoare..., continuă Spiritul care vorbea atât de pe poziția sa de experimentator, cât și de pe cea de spectator al experimentului său...

Dar încearcă să te gândești că emoțiile sunt minunate, chiar dacă sunt devastatoare... chiar dacă trec ca niște tornade prin viața ta distrugând totul... Gândește-te ce minunată este o tornadă, ce forță extraordinară are, este doar putere, doar energie...

Nemaivorbind că uneori exact de asta este nevoie, ca totul să fie distrus... Existența știe întotdeauna când trebuie să facă asta, chiar dacă pare crud și de neînțeles pentru tine... Atunci când structurile devin prea rigide – ele îți împiedică evoluția, ori cum tu nu ești conștient de asta, trebuie să o facă

altcineva și atunci Existența, care le știe pe toate, o va face într-un fel sau altul.

Și devenind conștient de necesitatea acestei distrugeri, precum și de necesitatea schimbării care va urma, o poți chiar „sprijini" puțin...

— Cum aș putea să fac asta?

— Încearcă să înțelegi și să te lași copleșit de măreția unei tornade... la fel, încearcă să pătrunzi în emoțiile tale, să le simți forța... Lasă-te cuprins de ele, lasă-te anihilat de forța emoțiilor, în timp ce te bucuri de acea forță... Lasă-te dezintegrat de emoții, până acolo unde nu mai exiști...

Știi, asta este o meditație extraordinară: a te lăsa dezintegrat de emoțiile tale... E o cale perfectă de a-ți anihila mintea și ego-ul.

Despre asta vom tot vorbi de acuma încolo, despre dizolvarea minții și ego-ului, este ceva absolut esențial pentru evoluția ta.

Lasă-te dezintegrat și vei ajunge acolo unde puțini au ajuns: la Neființă, la Primordialitate, acolo unde există doar vacuitate și absorbție, acolo unde dispare totul... se avântă Spiritul în explicațiile sale despre Incognoscibil, uitând de bietul om din fața sa, căruia aceste lucruri îi erau atât de străine...

Aceasta era una dintre provocările sale preferate, să încerce să explice Ceea ce e de Neexplicat; și de multe ori vorbea doar pentru sine, pentru a-și reaminti sieși Ceea ce nu poate fi Reamintit, cum ar spune tot el...

Vei fi una cu Vacuitatea și cu forța ei... Dizolvă-te acolo și recompune-te acolo, încarcă-te apoi cu forța Vacuității, devino și tu – doar forță...

Iată ce-ți pot oferi emoțiile, om prostuț...

Dar tu te temi atât de mult să suferi...tu ții atât de mult la măruntа ta siguranță și liniște, pe care o suferință cât de mică o scrijelește...

„Dacă nu ai suferit niciodată înseamnă că nu ești binecuvântat”, găsi Spiritul sprijin în spusele lui Edgar Allan Poe...

— Am înțeles câte ceva, minți Omul, din ce în ce mai neliniștit de ceea ce auzea, dar mai ales de ceea ce bănuia că se află în spatele vorbelor Spiritului: simțea că acolo se află ceva misterios și tulburător de adevărat, dar care deocamdată îi era atât de departe...

Și atunci reveni la ceva mai concret, ceva ce mintea sa spera că ar putea să înțeleagă: spune-mi, Spirite, de fapt, de ce sufăr „că pierd” pe cineva?

— Omule, se cheamă atașament și stă la baza celor mai multe suferințe ale tale..., reveni și Spiritul pe pământ, la lucrurile și suferințele pământene.

Hai să-ți explic: ai o experiență, îți place ceva, un om, o mâncare, o situație, ce vrei tu... dar nu-ți ajunge acea plăcere, tu vrei ca ea să dureze, să se repete, să devină „a ta”; și uite-așa te-ai atașat de plăcerea respectivă și prin ea, de obiectul plăcerii...

Și te cramponezi acolo nemaivrând să-i dai drumul. Ori totul se schimbă, Omule, totul are un sfârșit, la fel ca și plăcerea ta... iar tu nu vrei să înțelegi asta și-ți închipui că poți ține încătușată plăcerea cu forța dorinței tale...

Asta este de fapt suferința: neînțelegerea faptului că nimic nu-ți aparține, Omule, nu poți „poseda” nimic, nu poți obliga plăcerea să rămână cu tine doar pentru că așa vrei tu...

Nimic nu poate fi „al tău”, Omule, pentru că toate aparțin deja Existenței... Și tu aparții aceleiași Existențe și ceilalți oameni și totul...

— Da, înțeleg... dar doare..., spuse chinuit Omul.

— Doare, știu Omule..., îi răspunse Spiritul cu blândețe, încercând cumva să-l mângâie pe bietul om, deși știa că în vorbele sale nu era prea multă mângâiere, adevărul era uneori destul de dur pentru cineva care abia acum încerca să înțeleagă toate acestea...

Dar gândește-te că fără durere n-ar exista bucurie, pentru că așa-i lumea voastră, a oamenilor, duală...

Și asta este, crede-mă, ceva extraordinar, să poți explora atât de multe emoții, să poți trece de la una la alta, nu se putu stăpâni Spiritul să spună, gândindu-se din nou la ceea ce-l fascina atât de mult, la forța, energia și potențialitatea emoțiilor...

Dar aducându-și aminte că vorbește unui om care așteaptă până una alta – o consolare și niște soluții concrete la problemele lui, nu doar entuziasmul experiențelor și abstractizărilor sale, mai adăugă: uite, am să-ți mai dezvălui o tehnică, bazată tocmai pe această dualitate: poți transforma emoțiile unele într-altele, sau le poți transforma în altceva...

— Probabil te referi aici la emoțiile negative, nu? Și să le transform în ce? se precipită Omul, întrezărind o cale rapidă de a-și curma suferințele.

— Primul impuls ar fi de a spune – în opusul lor, adică să transformi o „emoție negativă”, cum spui tu, într-o „emoție pozitivă”, dar nu neapărat: poți

transforma o emoție într-o minge de energie, într-o floare, într-un fluture etc.

Acest lucru se poate face plecând de la premisa că *fiecare emoție este de fapt un gând care are asociată o energie*. Conștientizând acest lucru, putem pur și simplu să modelăm sau să remodelăm această energie a gândului.

Secretul constă în a fi vigilent, lucid.

Asta presupune o auto-observație permanentă, dar și un grad de cinste față de tine însuți în sensul de a nu te păcăli singur, precum și curajul de a „suporta" adevărul, uneori dureros sau neplăcut legat de atașamentele, de furiile, de violențele sau fricile tale...

Devenind lucid, vei putea astfel în primul rând „recunoaște" și „numi" emoțiile tale: „acum sunt furios", „iată că devin rău, sunt răzbunător".

Apoi îți vei da seama că *te identifici* cu aceste emoții: tocmai ai spus „sunt" furios, „sunt" supărat..., lucru extrem de important și de nociv, la care treptat va trebui să renunți. *A te identifica cu emoțiile înseamnă că ai înglobat emoțiile în ego-ul tău, că pur și simplu crezi că aceste emoții „te caracterizează", că fac parte din „tine", că ești una cu ele*: „așa sunt eu, violent", „așa am fost mereu, un egoist", etc...

Aici fac o paranteză: repet, întreg ego-ul tău, întreaga ta „personalitate" va trebui să se dizolve dacă chiar dorești să evoluezi spiritual, iată deci că lucrul cu emoțiile privit din acest punct de vedere, al debarasării de ego – ar putea deveni un instrument extrem de util... Vom mai tot vorbi despre asta, despre debarasarea de ego, pentru că este esențială, și, de fapt, fără asta nu se poate...

Apoi vei învăța să surprinzi o emoție „negativă" încă din momentul instalării sale (de exemplu poți observa furia în momentul în care începe să „crească" în tine etc.) și vei putea lucra asupra ei în acest moment de început, care este cel mai prielnic.

— Cum pot deveni mai lucid? se interesă Omul.

— O cale de a deveni lucid este exersarea așa-numitei „stări de observator", un pas extrem de valoros în practica ta.

Aceasta înseamnă un fel de „dedublare", astfel încât să existați mereu doi: tu, cel care face sau gândește sau simte ceva și respectiv, un al doilea, tu, ca un observator al tău. Te vei observa astfel „din afară", ca și cum ai fi un spectator al propriului tău comportament și al propriilor tale emoții. Exersează acest lucru cât mai des posibil, pentru ca în cele din urmă el să devină noul tău „mod de funcționare"...

La început va fi mai greu, mai ales în momentele în care emoțiile „te iau pe nepregătite" și te copleșesc... Apoi va deveni mai ușor și chiar amuzant, ca și cum ai asista la un film sau la o piesă de teatru în care tu ești un personaj, dar în același timp și spectatorul...

Astfel vei ajunge ca treptat să nu te mai identifici cu emoțiile tale: ele aparțin altcuiva, unui actor de pe scenă, tu ești doar observatorul lor.

Iar apoi, pe măsură ce emoțiile „negative" se dezvoltă, vei putea simți energia lor. În acest moment, *dacă ești un martor detașat al emoției, din moment ce tu nu mai ești una cu emoția, vei putea lucra asupra ei din afară, o vei putea transforma*: în opusul ei, sau într-un alt sentiment, în iertare, prietenie, împăcare, bucurie etc.

Acesta este un proces „mental”. Urmează apoi încercarea de „a fixa” noua emoție creată: asta înseamnă că „vei intra” în emoția cea nouă, o vei trăi, explora, te vei bucura de ea; și asta nu va trebui să fie doar ceva „formal”, pentru a-ți face datoria „de a fi mai bun cu ceilalți” sau doar pentru a face acest exercițiu...

— Spuneai că poți transforma emoția „negativă” și în altceva: într-un fluture, într-un glob de energie etc. Cum să fac asta? Pare ceva atât de abstract...

— Imaginându-ți din nou emoția ca pe o energie, o „lumină” difuză, un „nor”, sau cum vrei tu să ți-o imaginezi, pe care o poți modela pur și simplu, schimbându-i forma dar și caracteristicile dacă vrei: luminozitatea, culoarea etc...

Trimite apoi pur și simplu fluturele sau globul de energie pe care l-ai creat, din tine – în Univers...

Propune-ți apoi și străduiește-te ca, ori de câte ori te va cuprinde o „emoție negativă”, transformarea să se producă din ce în ce mai ușor, chiar automat în cele din urmă...

Dacă vei face întotdeauna această întreagă transformare – iar și iar – ca fiind propriul tău observator, treptat vei reuși să devii un „observator” și al emoțiilor „pozitive” și vei reuși să nu te mai identifici cu nici un fel de emoții, nici chiar cu acestea. Și „emoțiile pozitive” sunt tot o păcăleală a minții tale, vei vedea mai departe. Doar în acest mod munca ta va avea valoare „spirituală”, ajutându-te la dez-identificare...

În final trebuie să reușești deci să nu te mai identifici și să nu te mai atașezi de nici un fel de emoții...

Asta înseamnă să devii liber. Și de altfel, hindușii au numit această stare – *moksha,* eliberarea ...

De ce am tot pus ghilimele vorbind despre emoții „negative" și „pozitive"? Pentru că de fapt nu există emoții „negative" și „pozitive", ele au doar valoarea pe care le-o dai tu cu mintea ta în contextul unei culturi, al unei morale, al unei educații, al unei situații sau al unui „trecut" al tău. Sunt doar etichete pe care mintea ta le atașează unor energii, ca să vezi ce chestie ciudată și caraghioasă poate face mintea ta în inventarul ei...

Căci cu asta se ocupă mintea, ea face mereu inventarul diverselor obiecte, acțiuni, gânduri, emoții, energii... Mintea este un fel de conțopist care trebuie să țină mereu evidența; de ce? Pentru că doar așa se simte în siguranță, doar așa are ea de ce să se agațe, de aceste inventare... mintea trăiește prin aceste inventare...

Emoțiile, că vrem sau nu, ele se transformă oricum mereu... amintește-ți numai cum ai iubit acum 10 ani – și cum aceeași persoană îți este acum indiferentă sau chiar o urăști...

De ce se transformă ele mereu? Pentru că emoțiile sunt doar o energie care poate lua diverse forme, în funcție de „factorii favorizanți" amintiți mai sus, dar și de numeroși alții. Aceștia constituie un fel de matriță în care se va cuibări energia și care va modela emoția: specificitatea unei anumite situații dintr-un anumit moment, mecanismele de apărare ale subconștientului, sentimentele reprimate și care acum ies la iveală, nevoile mai mult sau mai puțin mărturisite, speranțele, visele tale secrete, karma creată în viața asta și în alte vieți, astrele, particu-

laritățile energetice ale unui loc sau ale unui grup, evoluția ta în timp, înțelegerea, conștientizarea și multe, multe altele…

Și exact de aceea transformarea emoțiilor este atât de ușoară. Și o poți folosi în avantajul tău.

Dacă dorești să „încadrezi" acest exercițiu „undeva", în vreo școală sau tehnică (tocmai am văzut că mintea are nevoie mereu de etichete și clasificări), îl poți numi – de factură tantrică. Tantra este știința și arta transformării…

— De unde vine frica, Spirite, putem scăpa oare de ea? prinse oarece curaj și întrebă Omul, acum după ce văzu că problemele sale chiar ar putea avea unele soluții concrete…

Spiritul începu să-i explice cu răbdare și căută să înlănțuiască oarecum lucrurile, potrivit a ceea ce oamenii numesc „logică":

— Oamenii trăiesc în dualitate, aceasta este natura *samsarei*, a lumii iluzorii omenești; și conform dualității, există câte două valențe ale fiecărui lucru, sentiment, emoție, gând, energie: atracție sau respingere.

Rădăcinile tuturor emoțiilor sunt fie respingerea – frica, fuga, îndepărtarea, fie atracția – plăcerea, uniunea, apropierea, iubirea, cele două putându-se transforma ușor una în cealaltă.

Dacă ele deja se pot transforma atât de ușor una într-alta, înseamnă că la fel de ușor le putem transforma și noi: este ceea ce vorbeam mai înainte, despre transformarea emoțiilor. Există deci metode de transformare a fricii în iubire, de exemplu. Aceasta ar fi o primă cale de eliberare a fricii, pe care deja ai văzut-o.

Dar până la „eliberarea” ei, haide să vedem de unde vine frica.

Ea aparține primelor trei chakre, de fapt mai ales primelor două, aici ia naștere frica... Pe scurt, frica provine din identificare și din atașare.

— Adică cum? se pregăti Omul, numai urechi, pentru continuarea explicației.

— Conștiința omului evoluează de la chakra întâi la chakra a doua, de la o structură instinctuală preocupată obsesiv de supraviețuire și de la un rudiment de conștiință – spre conștiința de sine; am s-o numesc uneori și „percepția de sine” sau „conștiența de sine”; acest cuvânt, „conștiință”, are înțelesuri uneori neclare, vom mai tot vorbi și despre asta...

La nivelul chakrei a doua, omul devine deci conștient de sine, se percepe pe sine, devine „un individ”. Apariția acestei percepții de sine înseamnă însă și o separare, o scindare, o „dualitate”, delimitarea între „eu” și „ceilalți”. Identificarea cu acest „eu”, „alegerea” doar a unui aspect al existenței – va face ca această percepție de sine să înceapă și ea să funcționeze dual și astfel apar preferințele: plăcerea (urmată îndeaproape de dorințe) și aversiunea; acestea vor sta de acum încolo la baza întregului comportament mental și emoțional.

Aceeași reacție duală a individului se va dezvolta și vis-a-vis de ceilalți: la nivelul chakrei a doua, această reacție va fi fie de apropiere (sexualitatea, dependența de celălalt, apartenența la un grup), fie de îndepărtare (reacția de tip „luptă sau fugi”, respingerea). Ține minte că inițial aceste mecanisme au fost adaptative și utile supraviețuirii, au fost

modul de a percepe lumea al unui animal de pradă, de evaluare a pericolelor și de selectare a hranei...

Omul începe astfel să-și construiască o identitate, o individualitate; această „construcție" se va dezvolta și se va fortifica în întreaga sa viață (și pe parcursul numeroaselor sale vieți), adăugând noi și noi achiziții, devenind în final ego-ul, care se consolidează la nivelul chakrei a treia.

— Spirite, te rog, oprește-te puțin... Mi-e cam rușine să întreb... nu prea mi-e clar ce sunt chakrele astea despre care tot vorbești...

— „Chakră" înseamnă roată. Chakrele sunt deci niște „roți" energetice unde se realizează confluența a multiple canale energetice, acestea fiind spițele roții, dacă vrei. Chakrele au forma unor pâlnii care se inseră cu vârful lor în corpul fizic, în dreptul coloanei vertebrale, al marilor plexuri nervoase și al glandelor endocrine cu care conlucrează, transmițându-le diferite informații.

Chakrele fac legătura între diferitele tale structuri, uneori acestea sunt numite cam impropriu – „corpuri", adică fac legătura între corpul tău fizic și structurile tale mentale, emoționale și spirituale, permițând un schimb continuu de informații între acestea. Dar fac legătura și „cu exteriorul", culegând și trimițând mereu date dinspre și înspre acesta.

Există în mod „clasic" șapte mari chakre descrise de hinduși și aceasta este varianta cea mai cunoscută (la aceasta ne vom referi și noi de acum încolo); alte tradiții lucrează cu un alt număr de chakre.... Chakrele de fapt sunt foarte numeroase, practic fiecare punct de acupunctură reprezentând o microchakră.

Fiecărei mari chakre îi corespunde un anumit nivel de conștiință, un nivel psihologic și unul mental-emoțional, un nivel anatomic și unul arhetipal, un fel de „stadiu" al vieții; în plus, chakrele asigură legătura și „pe verticală" să spunem, între toate aceste nivele. Ele sunt centre de recepție, emisie, transformare, modulare și reciclare a energiei.

Și la nivelul chakrelor se manifestă dualitatea, fiecare dintre ele guvernând câte două extreme între care pendulează emoțiile și comportamentul individului. Numai după ce aceste extreme au fost armonizate și integrate – este posibilă evoluția la un nivel superior energetic și de conștiință. De exemplu, prima chakră corespunde nivelului de securitate – insecuritate, a doua – celui de dependență – independență, a treia nivelului de egoism – altruism ș.a.m.d.

Dezvoltarea conștienței de sine se face prin activarea chakrelor „pe verticală", pornind de la o conștiință de sine rudimentară, bazată doar pe identificarea cu corpul fizic, aceasta mai apoi se diferențiază și se bazează pe apariția sentimentului „eu sunt"; apoi percepția de sine se rafinează, trece prin respectul de sine, iubirea, expresia de sine, responsabilitatea și în final ajunge la cunoașterea de sine...

Acesta este însă numai unul dintre rolurile chakrelor, acela de a oferi suport energetic conștienței de sine, este ceea ce ne interesează acum în discuția noastră.

Trebuie să înțelegi că nu există o evoluție „spirituală" fără una „energetică". Aceasta înseamnă că aceste chakre trebuie să devină active la capacitatea lor maximă și la un „maxim" de rafinament: în mod „normal" ele toate sunt active, dar nu la un maxi-

mum și, în plus, ele funcționează în grade diferite de la un moment la altul, variind de la un nivel minimal, care să asigure viața corpului fizic, până la niveluri mai ridicate care să permită o exprimare mentală și emoțională mai rafinată.

— Mulțumesc, Spirite... rămăsesem la individualitate, interveni timid Omul, readucând discuția la ceea ce îl interesa pe el în mod acut: să înțeleagă odată suferința și mai ales cum poate scăpa de ea.

— Din ce ajunge să fie compusă această individualitate? Din corp, din emoții, sentimente, experiențe, și din tot ceea ce omul primește din mediul din jur, tot soiul de informații, de etichete, de judecăți de valoare. Omul își construiește astfel o identitate.

Spuneam că inițial aceasta semnifică o evoluție a conștiinței, a percepției de sine, este desprinderea din conștiința colectivă și este necesară relaționării, care va începe să ia și ea alte forme...

În timp însă, *omul se identifică cu această identitate pe care și-a construit-o* și aici începe nenorocirea...

Și pentru că încă se poate și mai rău, *se dezvoltă apoi un atașament față de această identitate și față de această identificare cu identitatea creată...*

Ce se întâmplă mai departe? De unde apare frica?

Complementul atașamentului, ca energie duală, este pierderea...

Frica apare din posibilitatea pierderii: fie a acestei identități în totalitate, aceasta este frica de moarte, frica de dispariție, de disoluție, fie apare datorită posibilității pierderii unor părți din acest „personaj" construit: pierderea unei posesiuni, a unei averi,

pierderea respectului, a iubirii celorlalți, pierderea a ceea ce reprezinți tu pentru ceilalți, pierderea imaginii tale proprii despre tine, pierderea sănătății, pe care o consideri tot un bun „al tău"....

De ce sunt resimțite aceste „pierderi" atât de sfâșietoare, de dureroase? Pentru că, din cauza identificării cu obiectul, persoana sau sentimentul respectiv, pierderile vor apărea ca niște amputări, mutilări, smulgeri din acel ceva pe care tu îl consideri „tine"! Aceasta este frica de a pierde...

Atâta timp cât tu te vei considera ca fiind una cu această identitate, atâta timp cât te vei identifica și vei fi atașat de ea, tot atâta timp va exista frica pierderii: fie o pierdere a ei în totalitate – aceasta este frica de moartea – fie o pierdere parțială, a unor posesiuni, sentimente, persoane etc.

— Atunci, care este remediul, cum ne eliberăm de frică?

— În primul rând și absolut esențială este *conștientizarea faptului că tu nu ești una cu această identitate pe care ți-ai construit-o*, că tu nu ești una cu această construcție a ta, prin recunoașterea faptului că tu și ceilalți ați lipit toate aceste etichete pe voi vieți după vieți: „sunt român", „sunt un bun creștin", „sunt medic", „sunt intelectual", „sunt un om respectat de societate" etc.

De fapt tu ești altceva, tu nu „ești" una cu emoțiile tale, tu nu „ești" una cu gândurile, cu posesiunile, cu serviciul, cu renumele tău, tu nu „ești" ceea ce cred ceilalți despre tine ș.a.m.d.

— Ce sunt eu atunci, de fapt? întrebă Omul din ce în ce mai neliniștit, bănuind cam ceea ce ar putea

urma... probabil că va trebui să renunțe la tot ceea ce a „adunat" el de-a lungul vieții sale...

Și cât de mult s-a străduit sărmanul om să-și asambleze o identitate convenabilă pentru el și pentru ceilalți, iar acum, că abia a reușit să se odihnească puțin după efortul său de o viață, iată că vine Spiritul ăsta ca să dărâme tot...

— Tu ești de fapt o Conștiință învelită în mai multe „straturi", structuri energetice, mentale, emoționale și fizice... dar despre asta – mai încolo.

Haide să revenim la metodele de eliberare a fricii. Putem face o meditație în care frica este eliberată. Spun „eliberată" – și nu eliminată: pentru că eliminarea ar presupune din nou o agresiune, o luptă, de data asta împotriva fricii, dar din nou – o luptă; și asta ar însemna să rămânem tot la nivelul dualității chakrei a doua...

„Eliberată" înseamnă că ai înțeles deja mecanismul prin care a apărut această frică și că pur și simplu o poți lăsa să plece, chiar mulțumindu-i că a făcut parte din viața ta, că te-a ajutat să supraviețuiești ani de zile și vieți după vieți (nu uita că la început frica a avut rolul său, ea slujea supraviețuirii speciei și individului).

Vei putea deci elibera această frică în cadrul unei meditații, vizualizând-o pur și simplu cum ea se desprinde de tine.

Cel mai simplu este să personalizezi cumva frica, să-i dai o formă (exercițiul se poate face pentru orice fel de emoție, pentru boli etc., nu numai pentru frici, astfel încât poți personaliza orice sentiment, sau boală sau problemă...). Îi vei da fricii o formă, nu neapărat

urâtă. Poți să-i dai forma unui duh, sau să o vizualizezi ca pe un abur sau ca pe un personaj, sau pur și simplu ca pe o energie care pleacă din tine.

— Și apoi ?

— Poți chema un ghid spiritual, un maestru care să aștepte frica la ieșirea „din tine", la ieșirea din inima, din corpul tău, din aura ta, de unde vrei tu.

Acolo ghidul spiritual va prelua acea emoție, frica sau altceva și o va duce în tărâmul unde se vindecă fricile, acolo unde frica va fi transformată în iubire, în energie pură, în Conștiință.

Deci nu arunca pur și simplu cu sentimentele tale inutile sau neplăcute în jur, nu polua universul cu ele și nu le arunca nici altora, trimite-le ca ele să fie vindecate și să fie reciclate, reintegrate în univers sub o altă formă.

Spuneam că pentru asta poți chema un ghid spiritual, un ajutor care să preia frica sau boala sau emoția respectivă și să o transforme, s-o curețe, s-o vindece...

Înainte de a elibera frica sau un alt sentiment, ia-ți rămas bun de la el, poartă-te frumos cu el, a fost prietenul tău, a fost colocatarul tău atâția ani... Nu alunga frica, nu fii rău, nu fii răzbunător, pur și simplu poartă-te ca și cu un prieten care acum pleacă, condu-l până la ușa sufletului tău, până la poarta inimii tale...

Ia-ți rămas bun și reîntoarce-te în sufletul tău. Verifică aici lipsa fricii, resimte starea de bine, liniștea, pacea...

Toate acestea sunt însă doar metode, instrumente de lucru...

Haide să reiau un pic: am început de la ideea vieții trăite în dualitate și am încercat o explicație a fricilor plecând de la dualitate, trecând apoi prin identificare și atașament; toate acestea le-am simplificat puțin pentru tine ca să fie mai ușor de înțeles...

Care este însă „capătul de drum" al evoluției tale spirituale și bineînțeles, sfârșitul definitiv al fricilor?

Simplu: *eliberarea atașamentelor, dez-identificarea și în final, ieșirea din dualitate*...

— Să vedem dacă am înțeles bine, zise Omul, lasă-mă să repet și eu ca să mi se întipărească mai bine în minte:

Natura *samsarei*, a lumii noastre duale, este suferința. Viața noastră în *samsara* ajunge în mod inevitabil în momente de suferință, mai mari sau mai mici, mai lungi sau mai scurte. Cauzele principale ale acestor suferințe sunt dorințele și atașamentele noastre. Ele formează un fel de cerc vicios: un atașament față de un anumit lucru ne face să dorim acel lucru, iar în momentul în care nu avem acel lucru, sau nu putem ajunge la el sau el dispare, ajungem să suferim.

Îl vom dori din nou mânați de același atașament al nostru, dar dorința noastră nu va fi întotdeauna îndeplinită și atunci vom suferi din nou.

Pentru a ieși din acest cerc vicios, trebuie mai întâi să-l conștientizăm, iar apoi să îndepărtăm cumva atașamentele și dorințele.

— Da, ai spus bine.

Și chiar dacă aparent în *samsara* există și lucruri plăcute, vom vedea că întotdeauna acestea vor alterna cu cele mai puțin plăcute sau dureroase, aceasta este legea schimbării, despre care vom vorbi altădată.

Problema *samsarei* este că noi ne lăsam condiționați de către aceste evenimente aparent exterioare nouă, plăcute sau neplăcute, ne lăsăm conduși de ele și astfel oscilăm între momentele de plăcere și cele de suferință.

Mai lasă-mă să adaug ceva extrem de important, acesta este următorul pas în înțelegerea ta și l-am anticipat deja: de fapt, *toate acestea sunt iluzorii.*

Mintea este cea care „te păcălește" punând respectivele etichete... De fapt aceasta este natura *samsarei*, nu atât suferința, cât iluzia. Suferința este tocmai consecința neînțelegerii acestei naturi iluzorii... Iar singura scăpare de aici este conștientizarea propriei tale Naturi și retragerea din aceste iluzii ale minții, care sunt plăcerile și suferințele.

Ține minte, toate aceste plăceri și suferințe sunt doar creații ale minții tale, cu care te înlănțuiești singur. Mintea ta îți construiește colivia și te ține prizonier acolo...

Dar am să-ți explic pe larg mai încolo, cum stau lucrurile cu mintea.

Haide să ne întoarcem la eliberarea de atașamente...

Eliberarea de atașamente nu înseamnă că îți vei părăsi viața normală, că nu te vei mai duce la serviciu, că îți vei neglija familia, că nu îi vei mai iubi pe cei dragi. Bineînțeles că vei continua să faci toate aceste lucruri, dar în sfârșit le vei face într-un mod ne-nevrotic. Adică fără spaima permanentă de a le pierde, fără tendința de a le controla sau manipula, și, astfel, în sfârșit te vei putea bucura de munca ta, de familia, de relațiile tale, pur și simplu fiind acolo,

neîncercând să le stăpânești, neîncercând să le influențezi sau să le controlezi.

Eliberarea de atașamente este ceea ce îți va da libertatea, iar libertatea îți va da în sfârșit bucuria de a trăi.

Și ca să înțelegi cât sunt de nocive, iată că în medicina tibetană atașamentele sunt considerate una dintre cele 5 cauze ale bolilor, alături de mândrie, gelozie, ignoranță și mânie; iar în tradițiile mai vechi tibetane și în toate școlile buddhiste, sunt considerate una dintre cele 3 otrăvuri, alături de mânie și ignoranță.

Ignoranța în acest context nu înseamnă prostie sau lipsa unei educații, ci *înseamnă pur și simplu a nu-ți recunoaște Natura ta reală, primordială.* Toate tehnicile meditative, toate tradițiile se îndreaptă spre recunoașterea acestei Naturi esențiale, adevărate. Toate oferă metode pentru a ajunge la Esența ta.

Iată acum un exercițiu simplu pentru eliberarea de atașamente, care poate fi utilizat pentru eliberarea oricăror atașamente: materiale, relaționale, atașamente față de anumite situații, comportamente, emoții, dependențe etc. Exercițiul este extrem de simplu și de eficient.

Înainte de a-l începe însă, trebuie să îți conștientizezi în mod clar și onest atașamentele: identifică-le în viața ta cu toata sinceritatea – ca „nevoi", „dorințe", dependențe, fobii...

Ar fi bine să conștientizezi, dacă poți, și proveniența acestora: de obicei un atașament suplinește o lipsă: lipsa afecțiunii, o imagine de sine „deficitară",

o lipsă de „valorizare" etc. La început îți place „ceva"; apoi cu acel „ceva" înlocuiești ceea ce-ți lipsește (de fapt ceea ce crezi tu că îți lipsește); dacă vezi că mecanismul funcționează, vei începe să-l repeți și astfel creezi un atașament. În același timp, complementar apare frica de a nu pierde „ceva"-ul respectiv; această frică va întări atașamentul și astfel vei cădea în propria capcană, într-un cerc vicios uneori destul de dificil de întrerupt...

Să revenim: exercițiul se poate face în orice poziție de meditație, șezând pe scaun sau în poziție lotus sau semilotus, sau culcat, cum vrei tu. Închide ochii și propune-ți să eliberezi atașamentele tale prin acest exercițiu.

Vizualizează cum, în mâna stângă, ai mai multe baloane. Fiecare balon va corespunde unui anume atașament, identificat în cel mai concret mod, ața balonului reprezentând atașamentul în sine. Lasă baloanele să se coloreze singure: vei vedea cum fiecare atașament se va exprima printr-o anumită culoare și densitate a balonului: unele baloane vor fi mici, altele mai mari, unele întunecate altele mai luminoase, unele netede altele zgrunțuroase.

Apoi vei lua câte un balon din mâna stângă, îl vei trece în mâna dreaptă, vei identifica atașamentul respectiv și pur și simplu îi vei da drumul: vizualizează cum atașamentul se desprinde de tine...

Poți face exercițiul pentru mai multe atașamente odată sau pe rând, pe măsură ce mai descoperi vreun atașament rămas ascuns pe undeva prin tine.

Poți avea surpriza ca un balon să nu se îndepărteze atât de repede cât ai spera, probabil este un atașament mai persistent, mai bine înrădăcinat; în

acest caz poți chema un „ajutor”: o pasăre, un ghid spiritual, care să te ajute să-l îndepărtezi. Rămâi în final într-o stare de liniște, conștientizându-ți libertatea nou dobândită. Intră în această stare de libertate, trăiește cu ea, identifică-te cu ea!

Fă acest exercițiu fără ură, fără violență, pur și simplu eliberează atașamentele: ai înțeles mecanismul care le-a produs, ai înțeles că în acest moment ele nu îți mai sunt utile; dimpotrivă – ele îți împiedică evoluția, te țin pe loc ca niște ghiulele prinse de picioare…, încheie Spiritul, destul de mulțumit, această parte a Învățăturilor sale.

Îi dăduse Omului deja destul de multe informații, ba chiar și niște prime soluții pentru problemele sale emoționale…

...despre ego, minte și non-minte

— Vorbeai, Spirite, despre ego și spuneai că trebuie să ne debarasăm de el... dar de ce ar fi ego-ul atât de periculos? întrebă cam nedumerit Omul, care și-a propus între timp să încerce să înțeleagă toate aceste lucruri sistematic, pas cu pas, cu mintea sa organizată. Și încă ceva, mi se pare greu de priceput distincția dintre ego și sine..., continuă Omul, care funcționa, ca mai toți oamenii, prin definiții.

Ceea ce nu prevăzuse el – era că tocmai cu această minte se va lupta de acum încolo Spiritul încercând să o „dezorganizeze" și în final să o schimbe...

— Am să încep de data asta cu o paranteză, care sper că îți va explica mai multe lucruri de-acum încolo, începu Spiritul, organizat și el, pe placul Omului.

Trebuie să avem mereu în minte un lucru foarte important, anume că noi ne folosim de cuvinte, care sunt niște instrumente imperfecte... *cuvintele de fapt doar indică spre ceva, ele nu „sunt" acel lucru.* În plus, aceleași cuvinte exprimă lucruri diferite în culturi diferite, pe de o parte; și, pe de altă parte, pentru aceeași noțiune există cuvinte multiple chiar și în cadrul aceleiași culturi sau școli, nemaivorbind de culturile și școlile diferite.

Și pentru ca lucrurile să fie și mai dificile, când a mai apărut câte un gânditor sau o școală sau cineva care voia să clarifice aceste lucruri, în loc să le simplifice, a mai adăugat și el niște cuvinte; uneori acestea se referă la niște rafinamente de genul componentelor minții, tipurilor de minte sau conștiință, ș.a.m.d. așa cum le studiază hindușii sau tibetanii; unele sunt într-adevăr foarte sofisticate, dar de multe ori îngreunează înțelegerea. După care mai vin și traducerile...

Ceea ce rezultă într-un final este că un cuvânt foarte folosit, cum ar fi „suflet" sau „spirit", poate avea conotații foarte diferite. Și încă un paradox, dacă întrebi oamenii de exemplu, ce înseamnă pentru ei „suflet", mulți nu prea vor ști ce să spună, chiar dacă folosesc mereu cuvântul acesta: prin bagatelizarea și folosirea lor frecventă iată că unele cuvinte își pierd greutatea sau chiar sensul... asta dacă cineva l-a știut cu adevărat vreodată...

Și eu folosesc cuvinte multe, recunosc... uneori tocmai pentru că un anumit cuvânt exprimă mai bine ceea ce vreau să spun la un moment dat într-un context anume, e vorba de energia cuvintelor și de ceea ce se ascunde în spatele lor... de multe ori eu nu mă adresez minții tale și atunci lucrurile trebuie mai degrabă simțite, decât înțelese...

Acum că ești avertizat despre inexactitatea cuvintelor, haide să începem cu ego-ul și cu personalitatea, pentru că ele sunt cel mai ușor de definit.

Am să numesc „personalitate" o structură rudimentară mental-emoțională, sau mai bine zis – scheletul unei structuri, cu care te naști. Ea este

influențată oarecum de astre, de gene, dar conține și elemente din memoria emoțională a vieților tale anterioare... „Personalitatea” asta are legătură cu karma ta, cu ceea ce ai de continuat să înveți sau să repeți sau să ispășești în această viață. Această personalitate uneori ți-o poți alege înainte de naștere, astfel încât ea să te ajute în îndeplinirea sarcinilor tale; de cele mai multe ori, însă, ea este pur și simplu dictată de karmă.

Repet, acesta este doar un cuvânt, de obicei prin „personalitate” se înțelege cam altceva, eu încerc să explic și să separ cumva aceste noțiuni doar ca să te fac să înțelegi, Omule...

Ego-ul se va suprapune acestei personalități, la un moment dat ele devenind aproape indistincte (de aceea majoritatea oamenilor folosesc aceleași cuvinte pentru cele două)...

Ego-ul este format din tot ceea ce ți-ai lipit și ți-au lipit, ca niște etichete, pe parcursul vieții tale, societatea, cultura, morala, este tot ceea ce ți-a adus educația, este tot ceea ce te-au învățat părinții, tot ceea ce ai învățat tu din experiențele tale, că „ești”, „că trebuie să fii”, „că trebuie să devii”. Și, cel mai grav, ceea ce ajungi tu să crezi despre tine la sfârșitul acestui proces...

Ego-ul este deci o structură foarte „construită”. Ea este în primul rând o structură de adaptare socială și de „supraviețuire” în societate. Aici intră toate conceptele moralei societății respective, aici intră dogmele religioase, cei șapte ani de acasă, binele și răul etc. Ego-ul este ceea ce tu arăți celorlalți, este ceea ce tu vrei ca ceilalți să creadă despre tine; atâta doar că în final ajungi și tu să crezi aceleași lucruri

despre tine, cum spuneam mai înainte... Ego-ul este în întregime construit și, cu cât structura sa este mai complexă, cu atât te vei pierde mai mult în ea, te vei îndepărta de centrul tău... (pe care îl vom denumi deocamdată „Sine").

Ego-ul este plin de emoții, aici se află bineînțeles egoismul, aici se află tendința de dominare, voința în general, controlul și multe altele. El este o structură caracteristică chakrei plexului solar și spuneam că inițial ego-ul reprezintă o evoluție pe scara chakrelor... Aceasta este chakra controlului. Însă această chakră trebuie și ea, într-un final, depășită...

Întrebi de ce este periculos ego-ul... Tocmai pentru că, datorită dezvoltării sale extraordinare, datorită rigidității și amplorii pe care o ia în general, Sinele rămâne undeva pierdut și îngropat în acest ego și este complet uitat... Ori tocmai acesta din urma este „centrul" ființei.

Meditația, contemplația, toate sunt orientate spre „înăuntru", spre Sine, spre a regăsi acest Sine uitat, spre a regăsi drumul înapoi spre centru. Ego-ul este periferia, este împrăștierea, disiparea spre exterior...

Între ego și minte există o legătură puternică. Urmărește-ți mintea și observă cum ea este orientată mereu, mereu înspre exterior; ori tocmai din acest exterior se construiește ego-ul. *Ego-ul nu poate trăi fără minte și mintea nu poate trăi fără ego.*

Ce face meditația, ce face contemplația? Redirecționează sensul spre noi înșine, spre interior, astfel încât forța minții și a ego-ului să scadă încet-încet.

Ego-ul este periculos pur și simplu pentru că este fals și pur și simplu pentru că te minți pe tine și pe

ceilalți pretinzând a fi acel ego; și de aici izvorăsc toate nenorocirile emoționale, toate conflictele, toate relele omenirii, toate pornesc din ego, din ego-ul dominator, controlor, răzbunător ș.a.m.d.

Atenție, însă, ego-ul nu înseamnă numai „relele" emoționale; ego înseamnă tot ceea ce ți s-a spus că trebuie să fii, să devii, tot ceea ce ți s-a spus că ești sau că nu ești, lucruri pe care tu ți le-ai însușit cu conștiinciozitate și pe care, de multe ori, le consideri foarte valoroase: „sunt cel mai bun", „sunt copia tatălui meu, ar fi mândru de mine" etc.

Sinele este „centrul", lucru frumos abordat de către școlile Vedantine. Vedanta reprezintă esența Vedelor hinduse, filozofia acestora condensată în Upanishade.

Ramana Maharshi, maestru iluminat și exponent „modern" al școlii Advaita (Advaita însemnă „nondualitate"), întreba mereu: „cine ești tu?" aceasta era principala practică spirituală pe care o recomanda el discipolilor săi. Când cineva venea cu o problemă, cu o întrebare, Ramana Maharshi îi spunea: „gândește-te mai întâi cine ești tu, cine pune întrebarea, cine are problema asta?" Iar răspunsul trebuia să fie într-un final: tu ești de fapt Sinele tău!

Da, Sinele este centrul. Iar „problema" aparține întotdeauna minții și ego-ului.

Și ca să mai vorbim puțin despre cuvinte…

În viziunea hindusă, există un Sine absolut (Atman, Paramatma) și un sine individual (jivatman)… Sinele absolut este ceea ce alții numesc Conștiință universală, Conștiință Divină, Spirit, alții Sfântul Duh, alții Brahman, Alah sau Dumnezeu… repet, sunt

doar cuvinte și încercări de a explica Ceea ce e de Neexplicat...

Și, din păcate, toate aceste denumiri și etichete nu vor face decât să îngrădească, să limiteze și să distorsioneze Neexplicatul, încercând să-l înghesuie în mintea omenească, în percepția ei atât de simplistă și de limitată...

Sinele individual este această Conștiință „învelită", să spunem în corpul mental-emoțional, în personalitate și în ego.

Între ego și Sine ar mai putea fi descrisă o structură (repet, e din nou doar o reprezentare didactică!) pe care eu am numit-o copilul din tine sau „tu însuți". Aceasta este ființa pură, ființa inocentă, ființa încă nepervertită și necondiționată mental și emoțional, acesta ar fi copilul care se bucură de orice, care cântă, care dansează, care se minunează. Probabil acesta este copilul la care se referea Iisus care spunea că „fără a redeveni copii nu veți putea ajunge în Împărăția Cerurilor"...

Nu există o delimitare clară între toate aceste „straturi", ele nici măcar nu sunt „straturi", dar nu am cum să te fac să înțelegi altfel toate astea, Omule.

De acest „tu însuți" se ocupă psihoterapia, ea încearcă cumva să redescopere acest copil, să-l împace și să-i vindece rănile. Psihoterapia se oprește însă aici, ea nu ajunge până în profunzimile Sinelui, sufletului, sau cum vrei tu să-i spui...

Ar fi deci – Sinele, acel „tu însuți", și ego-ul; iar calea inversă de urmat în practica ta ar fi de la ego spre „tu însuți" – spre copilul din tine, iar apoi spre Sinele tău. Pentru a ajunge la capătul drumului trebuie să te debarasezi complet de ego și de perso-

nalitate. În final ar trebui să rămână doar o coajă extraordinar de transparentă, de subțire, un pseudo-ego care să te ajute la relaționare, la comunicare, să facă posibil încă traiul în societate.

Revenind la cuvinte, pentru mulți oameni, acest Sine ar fi „sufletul". Pentru alții – sufletul este de fapt energia vitală, ceea ce ține în viață corpul. Șamanii numesc „suflet" altceva, pentru ei sufletul are o componentă emoțională, sufletul se poate „rupe", se poate „recupera, vindeca". Sufletul este cel care se reîncarnează, este cel care umblă de colo colo în milioane de vieți, în eoni întregi, purtând în inima sa Sinele absolut, Conștiința...

Sinele absolut (Atman, Spiritul, Conștiința primordială) este fără început și fără sfârșit, fără naștere sau moarte, infinit și fără formă, El se manifestă în toată Creația, de fapt *El este toată Creația și toată Creația este în el*...

Tradițiile tibetane vorbesc despre Natura ta reală, despre Esența ta și a tot ceea ce există. Aceasta este unica Realitate, este Realitatea absolută.

Sinele individual este diferențierea, este visătorul care se visează a fi separat de originea sa, de care se îndepărtează din ce în ce mai mult... Dar iată că mintea mai păstrează totuși intuiția Sinelui absolut din care ea se naște și pe care îl concepe ca pe o ființă mai mare, atotputernică, iubitoare, deținătoare a tuturor adevărurilor și pe care îl numește Dumnezeu..

Dar haide să revenim la ego. Există numeroase metode de a exersa debarasarea de ego, de exemplu meditațiile din practicile Vijnana Bhairava. Și am să încerc să-ți schițez o meditație de acest fel, ea

conține mai multe elemente pe care le-am reunit aici, nu e o meditație copiată ca atare...

— Ce înseamnă Vijnana Bhairava?

— Vijnana Bhairava înseamnă „conștiința divină" și aparține tradiției shivaite din Kashmir. Este o „culegere" de meditații („Comoara celor 112 căi de unire cu divinul"), scopul lor final fiind integrarea sinelui individual în cel Universal, numit „bhairava", Realitatea Supremă. Natura esențială a lui Bhairava este Vijnana, Conștiința.

Acesta este de fapt scopul tuturor practicilor spirituale, identificarea cu Conștiința Universală Nediferențiată.

Iată și meditația pe care ți-o propun:

Vei vizualiza la început cum desprinzi de pe tine o „coajă" care este ego-ul, poți identifica straturile acestui ego, emoțiile, identificările, construcțiile mentale de care vrei să te debarasezi, atașamentele; această coajă se va detașa și se va dizolva în pământ sau în Univers... Poți să ți-o imaginezi ca pe o haină veche, sau cum vrei tu, importantă este desprinderea acestui „înveliș" de pe tine.

Vei elimina apoi rând pe rând emoțiile, gândurile, la fel, ca pe niște „straturi" ale tale, sau ca pe niște energii, orice vizualizare este bună atâta timp cât își atinge scopul...

Încearcă apoi să nu te mai identifici cu corpul tău: vizualizează-ți corpul ca fiind lipsit de substanță, gol...

În final rămâne doar Sinele, ești doar Conștiință pură... Simte sau vizualizează această Conștiință în inima ta (ca o lumină sau ca o energie...). Vei expan-

siona apoi această conștiință, o vei simți în cel de lângă tine, îți vei uni conștiința ta cu conștiința celui de lângă tine.

O vei expansiona apoi în întreg universul, vei cuprinde în conștiința ta întreg Universul... Apoi poți „respira" întreg Universul: în inspir îl aduci în inima ta, în expir îl reexpansionezi, împreună cu conștiința ta...

Înțelege, simte că ești întreg Universul, că ești Existența...

Am să-ți dau și câteva din textele originale, sunt foarte frumoase:

„Dacă chiar și pentru o clipă, yoghinul își contemplă trupul (considerat subiectul empiric limitat) ca fiind vid, cu atenția liberă de orice gând, el va atinge în cele din urmă starea lui Bhairava, care este dincolo de orice gând";

„Același Sine caracterizat de conștiință este prezent în toate corpurile; în el nu există nici o diferență, niciunde. De aceea yoghinul care realizează că în esență totul nu este decât o singură conștiință, se ridică triumfător deasupra existenței transmigratorii";

*„După ce a respins atașamentul față de trup, practicantul, cu mintea statornică și cu o viziune care nu are considerație pentru nimic altceva, trebuie să contemple aceasta: Eu sunt peste tot. Atunci el va gusta suprema fericire"...**

— Spuneai că ego-ul este strâns legat de minte; explică-mi puțin asta, continuă grăbit Omul, care

---

* Vijnana Bhairava: „Conștiința divină, Comoara celor 112 căi de unire cu divinul", Editura Herald, București.

începea să înțeleagă câte ceva... Atâta doar că deocamdată erau cam multe noțiuni, trebuia să le pună cumva cap la cap, să facă o sumedenie de legături... Și în plus – trebuia să își tot dea exemple din viața sa trecută, care acum i se părea din ce în ce mai stupidă... Și a pierdut atâția ani, crezând că el le știe pe toate, că deține adevărurile..., se gândi Omul cu ciudă, măcar să mai poată recupera acum câte ceva...

Spiritul îi citi gândurile și începu să-i vorbească despre minte cu blândețe, încercând să nu-l rănească și mai tare:

— Ego-ul nu poate funcționa fără o minte care să nu fie mereu îndreptată spre exterior, ego-ul nu poate exista fără ceva de care să se agațe; ori tocmai aceste „suporturi" ale sale, situate în afara sa, îi sunt furnizate de către minte... Și tocmai de aceea, înlăturarea suporturilor mentale (a gândurilor, identificărilor, etc.) prin introspecție și meditație, va duce la „prăbușirea" ego-ului...

Mintea este deci instrumentul și ajutorul ego-ului.

Așa cum există o Realitate absolută și una relativă, tot așa există o minte absolută și una relativă; aceasta din urmă este mintea „omenească", conceptuală, despre care vom vorbi, iar cea absolută reprezintă de fapt, Natura minții...

Încearcă să înțelegi ceea ce am să-ți spun mai departe, cu inima și nu cu mintea, chiar dacă ceea ce spun acum se referă la minte, sau poate tocmai de aceea...

Cu mintea nu ai cum să ajungi la Adevăr...

Lumea minții este duală, lumea Adevărului este non-duală... asta înseamnă pur și simplu că nu poți folosi un instrument dual într-o lume non-duală, deci mintea nu este instrumentul cel bun...

Numai mintea este cea care construiește concepte precum adevărat și fals, numai mintea despică firul în patru... Tot adevăratul și falsul, binele și răul, toate acestea sunt construcții mentale, toate etichetele, judecățile de valoare, toate acestea aparțin minții...

Atâta doar că Adevărul nu este în ele, Adevărul nu e acolo, Adevărul nu e în minte, înțelegi, Omule? și atunci în căutarea Adevărului, mintea este o mare păcăleală... Iar tu, Omule, crezi că deții adevărul atunci când spui „da" sau „nu", „bine" sau „rău", atunci când emiți cu atâta convingere judecățile tale de valoare...

— Adică nu există adevărat sau fals? strigă Omul confuz de-a binelea.

— Există un adevărat și un fals relativ, doar la nivelul lumii tale mentale, conceptuale, *samsara* sau cum vrei tu să-i spui; adevăratul și falsul sunt creația minții tale care este duală, Omule, nu există un adevărat și un fals absolut...

Spuneam că există o Realitate absolută și una relativă. Cea Absolută este non-duală, este fără formă și nonconceptuală. Realitatea relativă este cea „omenească"; și de fapt există o infinitate de realități relative, pentru că fiecare om are „realitatea" minții sale...

— Cum, adică nu e adevărat că afară plouă? se zbârli Omul, încercând să apere cu o urmă de țâfnă ceea ce mai putea din redutele minții sale, altădată atât de semețe...

— Vorbeam de conceptele abstracte, spuse Spiritul zâmbind ștrengărește, înțelegând exact ceea ce

se petrecea în mintea Omului... Știa că acestuia începuse să-i fugă pământul de sub picioare și că în vitejia sa se aruncă acum în luptă cu toate puterile rămase, disperat să mai salveze câte ceva din fostele sale adevăruri...

Dar chiar și asta, „afară plouă", dacă vrei să analizăm... nu-l iertă deloc Spiritul. Ce înseamnă „afară"? E o delimitare pe care ai învățat-o tu, adică o separare, o dualitate: existi „tu" și există ceva „în afara ta"... Această constatare însă nu îți aparține, ai fost învățat de către alții că există un „afară"...

La naștere mintea nu este duală; ea devine duală în momentul în care copilul învață cuvântul „eu": atunci apare scindarea, „eu și afară", „eu și ceilalți"... Aceasta este rădăcina dualității minții și de aici se naște ego-ul: de la cuvântul „eu", din învățarea lui, iar apoi din identificarea cu el. Până să învețe cuvântul „eu" – pentru copil nu există dualitate...

Unde este greșeala? Fiecare „eu" este de fapt fals, pentru că el nu poate exista de sine stătător, fără Existență... E doar dovada unui nemăsurat orgoliu: cum ar putea acest „eu" minuscul să ființeze și să rămână separat de Existență? Ori asta înseamnă tocmai că nu există „afară" și „înăuntru", că totul este de fapt Una...

Asta este ceva pe care tu o vei lua acum drept o informație, probabil vei fi cam sceptic, ea nu va avea valoare reală pentru tine decât atunci când va deveni a ta, când o vei experimenta... Până atunci din păcate, rămâne o informație tot mentală...

Haide mai departe. „Plouă" este o altă denumire, pe care tu ai învățat-o legată de un fenomen din atmosferă... dar fii atent, este ceva ce tu ai învățat, dacă picură apă din cer înseamnă că plouă...

Ce vreau eu să spun, este că tu nu ai experimentat ploaia, tu doar ai învățat să pui o etichetă unei secvențe de evenimente... Tu nu ai experimentat cu adevărat apa, norii, tu nu simți dezvoltarea energiei elementelor, tu nu vezi materializarea energiilor în atomii de apă și așa mai departe... tu nu „ai fost" niciodată ploaia...

Iată deci că ceea ce îți închipui tu că știi că este ploaia – poate că nu e așa de „adevărat" pe cât crezi... Iată deci că „afară plouă", chiar și asta, este destul de relativ.

— Eu nu cred toate astea, continuă să se apere cu îndârjire mintea Omului, amenințată din toate părțile...

— „Fiecare om posedă un anumit orizont. Când acesta se îngustează și devine infinit de mic, el se transformă într-un punct și atunci omul zice: acesta este punctul meu de vedere", îl tachină Spiritul citându-l pe David Hilbet.

Și acum fără glumă, iată o altă capcană, nu-l slăbi de loc Spiritul, hotărât de-acum să asalteze mintea Omului până la înfrângere... în momentul în care afirmi despre tine „eu cred" sau „eu nu cred" cutare lucru, aceasta este cea mai mare păcăleală a minții tale, pentru că acest „eu cred" sau „eu nu cred" te limitează extraordinar...

Hai să vedem de ce...

Când te-ai născut, mintea ta era ca un CD gol; după care au început înregistrările pe el: părerile părinților, ale societății, ale profesorilor, ceea ce ai citit, ce-ai mai auzit la televizor, ce a zis cutare sau cutare... toate astea sunt inscripționate în mintea ta. Mintea ta e plină de șabloane.

Și atunci când tu spui „eu cred" – e o mare minciună, pentru că „tu" nu crezi ceva, pur și simplu rulezi un program care ți-a fost inscripționat acolo în minte...

Nimic din toate astea, sau extrem de puține, îți aparțin ție, Omule...

— Adică eu sunt un player?

— Da, Omule, din păcate nu numai tu ești un player, ci cam toți oamenii sunt niște playere...

Și atunci singura soluție este să dai la o parte toate aceste inscripționări și să încerci să vezi cu inima, cu sufletul și nu cu mintea...

Mintea nu face decât să tot despice firul în patru; dar oricât ar face-o tot nu va ajunge la Esență, se va învârti mereu între aceleași fișiere care nici măcar nu sunt ale tale...

— Mi-e greu să accept așa ceva, scânci Omul aproape la capătul puterilor...

— Nimeni nu-ți cere să accepți, Omule, așa, pur și simplu pentru că spun eu...

Acum eu doar plantez o sămânță... Toate aceste lucruri pe care le spun – nu trebuie să le crezi pur și simplu, atunci ai fi tot un player, care repetă ceea ce spun eu, de data aceasta... Toate aceste lucruri trebuie să devină ale tale: doar după ce le vei simți și experimenta ele vor deveni ale tale și vor avea valoare pentru tine, vorbesc de o valoare reală, pentru că doar atunci le vei putea practica cu adevărat...

Pur și simplu eu deschid niște uși și-ți spun, uite aici e un drum, poți să mergi pe el dacă vrei, dacă nu – nu, nu e nici o problemă, e alegerea ta... Îți mai

deschid o ușă, uite, și pe aici e un drum, poți să o iei și pe aici dacă vrei... dar doar dacă vrei tu... Omule, este experiența ta, nimeni nu o poate trăi în locul tău și nici nu are vreo valoare altfel decât trăită de tine...

Crede-mă, nu vreau să te învăț nimic cu forța, așa ceva oricum nu se poate... „Nu poți să înveți ceva pe cineva; poți doar să-l ajuți să găsească răspunsul în el însuși", spunea Galileo Galilei...

Și așa și trebuie, să nu te mulțumești cu niște concepte, numai pentru că așa spune unul și altul sau pentru că așa scrie în cărțile sfinte... Aceste concepte trebuie experimentate de către tine, trebuie trăite de către tine, Omule, doar atunci ele vor avea valoare... Dacă vei face din ele niște sloganuri pe care să le repeți „atotștiutor"– nu vei reuși decât să te autolimitezi din nou, între acești noi pereți ai închisorii tale mentale...

— Bine..., se mai relaxă Omul când văzu că a mai câștigat puțin timp: nu trebuia să se schimbe chiar acum, mai avea loc de întors, poate că acele lucruri nu vor deveni niciodată „ale sale" și atunci se va putea întoarce la mintea sa cu adevărurile alea ale ei, așa cum or fi ele...

Dar totuși parcă acolo rămăsese o urmă de neliniște... și atunci îndrăzni să mai întrebe: spune-mi, Spirite, acum, dacă tot mi-ai băgat ghimpele ăsta cu mintea-player, pot reseta cumva mintea? Pot înlocui inscripționările astea?

— Da, desigur... se grăbi Spiritul să mai planteze câteva semințe, cine știe, poate că ele vor încolți vreodată.

Ideal ar fi să rămână acolo doar înregistrările foarte practice, concrete, informațiile cu adevărat utile, despre munca ta de exemplu etc., iar în rest marele balast, rețeaua, păienjenișul de gânduri parazite să dispară...

Dar până atunci iată un exercițiu și o explicație... Am să-ți vorbesc puțin despre mime, ca să-ți faci o idee despre cum funcționează mintea și creierul.

Mimele sunt idei, idei contagioase sau viruși mentali. Ele provin din ceea ce am mai spus: din cultură, din educație, din cei șapte ani de acasă, de la școală, din tot ceea ce ai acumulat ca și cunoștințe pe parcursul vieții, din morală, religie etc. Ele îți condiționează mintea după cum spuneam și, din păcate, se transmit de la o persoană la alta și de la o generație la alta. Acesta este pericolul lor, faptul că ele sunt contagioase.

După ce capătă o anumită energie, prin repetiție sau prin forța dată de cei din jur, de societate de exemplu, mimele pot deveni independente și ele pot acționa asemenea unei „entități" care îți controlează viața, mintea și comportamentul.

De fapt, mimele creează în creier circuite neuronale reverberante, exemplul cel mai bun fiind reflexul condiționat; iar întrucât oamenii pot gândi sau face numai ceea ce mintea lor știe deja să facă, ei vor repeta aceste mime la nesfârșit. Pentru a-ți schimba comportamentul, respectiv pentru a schimba aceste mime care îți guvernează viața, ele trebuie șterse din creier și eventual înlocuite cu alte mime mai adaptate momentului actual al vieții tale. Sau pur și simplu – șterse și lăsate neînlocuite, așa ar fi ideal.

Mimele sunt cele care îți dau iluzia realității. Fiecare persoană are propriile sale mime, iar acestea

vor acționa ca un filtru între minte și realitate, astfel încât fiecare om va percepe propria sa realitate, în funcție de filtrul prin care aceasta este văzută. De aceea există miliarde de „realități”, de aceea tot repet că „realitatea ta” aparține de fapt minții tale...

— Cum putem șterge aceste mime? se interesă Omul.

— Pur și simplu prin vizualizare: imaginează-ți centrul creierului tău, fie te aflii tu acolo, fie îl privești din afară. Bineînțeles că toate aceste vizualizări se vor face într-o stare de relaxare, ajutat de anumite poziții, asta deja știi...

Îți propui deci să ștergi anumite mime din creierul tău. Pentru asta trebuie să localizezi la început mimele: le poți vizualiza ca pe niște energii patogene, sau ca pe niște murdării, ca pe niște obiecte de care dorești să scapi, sau ca pe niște circuite „electrice”, toate astea undeva în creierul tău; pe acesta îl poți vizualiza fie ca pe o piesă anatomică, dacă ești familiarizat puțin cu anatomia, fie ca pe un spațiu, o cameră, un depozit etc. Bineînțeles că toate acestea sunt reprezentări simbolice, nu contează localizarea anatomică exactă a acestui circuit, chiar dacă el există în mod real în creier...

După ce ai stabilit intenția și după ce ai vizualizat mimele, le vei șterge pur și simplu. Cum? De asemenea, simbolic. Dacă te afli într-o cameră a creierului tău poți folosi o mătură, de exemplu, sau orice alt instrument de făcut curățenie. Poți folosi simboluri Reiki, sau o sursă de lumină, sau te poți vizualiza pe tine, lumina ieșind din palmele tale și cu această lumină din palme vei curăța mimele. Poți

folosi orice metodă de curățare care ți se potrivește și care te inspiră.

Urmează pasul al doilea, înlocuirea mimelor. Din nou exprimi intenția de a înlocui mima ștearsă cu o altă mimă. Îi vei da o formă și o structură acestei noi mime pe care vrei să o așezi în mintea ta: un nou obiect în spațiul minții tale, un nou circuit neuronal în creier; îi vei acorda atenția cuvenită noii structuri în noul său amplasament, sau vei vedea noul circuit neuronal activându-se și începând să lucreze. Revino de mai multe ori în mintea ta pentru a verifica dacă noua mimă se află acolo și dacă funcționează. Dă-i energie și reactivează-o pentru ca ea să funcționeze la capacitatea maximă. Repetă această procedură pentru tot ceea ce trebuie schimbat în mintea ta...

Atenție însă, acesta este doar un exercițiu preliminar de lucru cu mintea ta și eventual de îmbunătățire a comportamentului tău. Nu construi și nu te atașa prea mult de noile mime... *Scopul final este de a avea o minte fără nici un fel de mime...*

— Îmi tot vorbești, Spirite, despre mintea duală... Dar și tu folosești aceleași cuvine, adevărat – fals, bine – rău, cum vine asta? se învioră Omul, crezând că a descoperit o breșă în explicațiile Spiritului...

Și dacă exista o breșă... atunci poate că acele adevăruri nu sunt chiar atât de infailibile și, cine știe, poate că nu este totul pierdut...

— Da, ăsta este un bun exemplu despre cum suntem induși în eroare de cuvinte, continuă nestânjenit Spiritul. Din păcate, astea sunt instrumentele pe care le avem la dispoziție pentru această comunicare a noastră, care este imperfectă: niște posibilități

limitate și niște cuvinte imperfecte. Da, așa este, pentru că eu trebuie să vorbesc pe limba ta, Omule, și din păcate nu am alte cuvinte...

Pentru mine, de fapt, toate aceste lucruri nu există; dar pentru că trebuie să ți le explic ție, Omul meu drag și speriat, mă raportez cumva la mintea ta, pentru că tu înțelegi deocamdată mai ales cu mintea, și atunci folosesc niște cuvinte știute de mintea ta, chiar dacă ele nu reprezintă exact ceea ce vreau eu să-ți spun.

Dar haide să revenim la lucrurile mai interesante: totul a plecat de la propoziția ta „eu cred", așa-i? Până acum am analizat cuvântul „cred".

Dar cuvântul cel mai important din această propoziție este „eu"... „Eu", cuvântul acesta spuneam că înseamnă ego... *Ego care ar trebui să dispară...*

— De ce? simți Omul iarăși golul acela din stomac...

— *Tocmai pentru ca să poți deveni, în fine, una cu Totalitatea, una cu Existența, pentru ca să nu mai existe acel „în afară" și „înăuntru", „eu și ceilalți", „eu și Dumnezeu"...*

Altă cale nu există, Omule...

— Dar și tu, Spirite, și tu vorbești despre tine folosind cuvântul „eu"... încercă Omul cu ultimele puteri, să se agațe iarăși de cuvinte, deși știa deja răspunsul...

— Dar din nou, eu o fac doar pentru a vorbi cu tine, încerc să modelez explicația în funcție de ceea ce poți tu înțelege, în funcție de modul tău de a gândi... Cumva într-un fel eu te mint, pentru că acolo nu mai există nici un „eu", nici un nume, este doar o

Conștiință care a îmbrăcat un corp și care se folosește de o minte asemănătoare cu cea omenească tocmai pentru a putea vorbi cu tine, pentru a se face înțeleasă de tine... și iată, chiar și așa, cât de greu este să mă înțelegi...

A propos: ai fost atent la ce am spus? „Se folosește" de o minte omenească...

Asta ce înseamnă? Că mintea este de fapt un instrument pe care ar trebui să-l folosești doar la nevoie: când ai de lucru, când faci cumpărături și numeri banii, în toate situațiile concrete – bineînțeles că vei folosi mintea... De exemplu, acum când vorbesc cu tine mă folosesc de minte, aleg niște cuvinte, încerc o argumentație etc., dar asta este doar pentru a mă face înțeles de tine...

Deci folosește mintea... dar apoi las-o de-o parte... Și în nici un caz, nu te lăsa tu controlat, dominat de minte...

Cu asta se ocupă meditația și contemplația, cu liniștirea minții...

Se pare că n-am explicat prea bine anumite lucruri: mintea nu e în totalitate ceva prost. Dacă o folosești ca pe un instrument, doar atunci când trebuie, nu e nici o problemă...

Și mai este ceva, extrem de important... este o mare diferență între minte și Natura minții, am mai pomenit deja că există și o „minte absolută", o „Natură a minții", acesta este un concept introdus de învățătura dzogchen... „Dzogchen" înseamnă „Marea perfecțiune" și reprezintă cea mai înaltă treaptă a buddhismului Tibetan și Bön.

În momentul în care ai înțeles Natura minții, atunci se schimbă și modul în care o vei folosi.

— Care este Natura minții? întrebă Omul doar ca să întrebe, prea obosit ca să mai poată înghiți acum vreun alt concept abstract.

— Învățătura dzogchen folosește niște noțiuni mai abstracte: Vidul, Potențialitatea și Conștiința... de aici pornește totul, din această Potențialitate izvorăște totul, asta este Esența minții și Esența a tot ceea ce există...

„Mintea este goală în esență, dar deși goală, totul se naște mereu în ea”*, spunea al treilea Karmapa... cam despre asta este vorba, cum totul izvorăște din Potențialitatea și Conștiința acelui „Nimic” primordial...

Dar asta poate că este un pic prea complicat pentru tine acum, spuse conciliant Spiritul căruia i se făcuse deja milă de bietul Om. Deocamdată ține minte doar ideea de Conștiință, acea Conștiință absolută, primordială, ca Natură a minții: din ea provine mintea și din ea provine totul...

Haide să revenim la ego, asta este o chestiune mai pământeană și mai practică deocamdată. Natura minții o lăsăm pe mai încolo...

Am mai spus, mintea este strâns legată de ego. Și am să folosesc o altă frază, asemănătoare cu afirmația „eu cred”, o afirmație extrem de comună, pe care și tu, Omule, o folosești la tot pasul pentru tot felul de justificări și explicații: „așa sunt eu”, se puse conștiincios pe dărâmat ego-uri, mai departe, Spiritul...

---

* Al treilea Gyalwang Karmapa, „Song of Karmapa: The Aspiration of the Mahamudra of True Meaning”.

Dacă afirmația „eu cred" reprezintă condiționarea minții, atunci perechea ei, „așa sunt eu", este fraza caracteristică ego-ului... Afirmația „așa sunt eu" este cea mai nocivă frază posibilă.

Ea este o chintesență a identificării și a Ego-ului; și în plus prezintă pericolul imobilității în această stare. În momentul în care afirmi „așa sunt eu", asta presupune că nici nu prea ai chef să ieși de acolo, să te schimbi: așa ești tu și cu asta basta, nu e nimic de făcut.

În plus, asta îți oferă o explicație și o justificare pentru actele tale, pentru emoțiile, furiile, gândurile tale, din moment ce nimic nu se poate schimba: „toată viața mea am fost o victimă", „de când mă știu am luptat pentru dreptate"..., mii de identificări și de afirmații limitative...

„Așa sunt eu" și cu asta basta! Este cea mai nocivă frază posibilă. Iar cea mai periculoasă valență a sa este autolimitarea: închizi toate ușile, toate drumurile, toate posibilitățile. „Așa sunt eu" reprezintă un zid de beton construit în jurul tău, un zid pe care nu ai nici un chef să-l depășești și uneori nici măcar nu ești conștient că ai putea să-l depășești. Te complaci în ego-ul tău, te simți în siguranță aici în locul tău cel călduț, înconjurat și protejat de zidul „așa sunt eu"!

Ego-ul este cel mai mare impediment în evoluția ta spirituală. Atunci când vei scăpa de ego, atunci vei fi liber.

Și încă ceva: ți-am mai spus, ego-ul nu înseamnă numai emoții negative, nu înseamnă numai furie, frustrare, răzbunare, critică etc. Ego-ul reprezintă

tot ceea ce ai acumulat de-a lungul vieții tale, ego-ul reprezintă inclusiv emoțiile pe care le consideri „pozitive", iubirea, generozitatea etc. Aceste emoții pozitive devin și ele extrem de periculoase și vor frâna dezvoltarea spirituală. De ce? Pentru că din momentul în care le vei considera „pozitive", le vei îngloba cu toată solicitudinea și mândria în ego-ul tău (doar astfel vei deveni mai bun, nu-i așa?) și astfel îl vei face pe acesta și mai puternic, iar tu vei deveni și mai mândru de tine... Și bineînțeles că îți va fi din ce în ce mai greu să te debarasezi de el, după ce o viață întreagă (de fapt – atât de multe vieți...) l-ai tot îmbunătățit.

Debarasarea de ego înseamnă debarasarea de toate structurile mentale și emoționale pe care le-ai acumulat și care consideri tu că te caracterizează. („consideri tu" înseamnă exact asta: „așa sunt eu"!)

Doctrine întregi, filozofii întregi au încercat să scuture acest înveliș fals de pe om și să scoată la iveală Sinele tău profund.

Hindușii au propus o tehnică extrem de simplă de debarasare de toate acestea: afirmația *„neti, neti"*: „nici asta, nici asta", am mai vorbit despre ea deja, dar fără să o definim ca tehnică.

Ce înseamnă *„neti, neti"*? Înseamnă conștientizarea faptului că tu nu ești nici corpul „tău" , nici emoțiile „tale", nici gândurile „tale". Deci, de fiecare dată când îți privești corpul, poți spune în capul tău: *neti, neti* – nu sunt asta, nu sunt asta. Când apare un gând, poți spune: nu sunt asta, nu sunt asta! La fel, când apare orice fel de emoție, „pozitivă" sau „negativă": *neti, neti*, nu sunt asta, nu sunt asta!

Și astfel repetând la nesfârșit în fiecare clipă a vieții tale, în fiecare situație, în fiecare ocazie mentală sau emoțională: „nu sunt asta, nu sunt asta”, încet-încet vei începe să înțelegi că de fapt chiar nu ești asta.

La început va fi o înțelegere doar mentală. Apoi însă această convingere va „intra” în tine; la început te vei simți extrem de contrariat, dar mai apoi – extrem de liber...

Iar tot acest balast va începe încet-încet să se desprindă de pe tine... și va rămâne doar Sinele... Aceasta ar fi o abordare „din afară” a ego-ului, de a decoji straturile sale unul câte unul... Există și o abordare „din-lăuntru”, vorbeam mai demult de Ramana Maharshi și despre întrebarea sa „cine sunt eu”... Cu această întrebare ajungi direct la Sine, sari direct în centrul tău, urmând ca eventual de aici să începi demontarea ego-ului, dinspre înăuntru în afară, de la centru spre periferie, dacă înțelegi ceea ce vreau să spun...

— Da, înțeleg...

— Iată deci două fațete ale aceleiași metode eficiente de dez-identificare.

Frumos la această metodă este că ea se adresează tocmai minții – pe care în final vrea să o schimbe, se adresează intelectului, deci e perfectă pentru omul occidental intelectual și intelectualizat. Deci începem să convingem mintea că nu suntem ego-ul nostru, că nu suntem corpul, că nu suntem emoțiile, și în final vom convinge mintea că nu suntem nici măcar mintea: astfel mintea se va auto-sabota și într-un final se va auto-dizolva. Păcăleală!



Atenție însă, afirmația „nu sunt asta, nu sunt asta" nu trebuie doar repetată mecanic... ea trebuie conștientizată, „trăită" în fiecare ocazie, în fiecare clipă, cu fiecare gest și gând... Ori asta necesită puțină tenacitate, e drept...

Și încă ceva care îți poate fi de ajutor: gândește-te cum emoțiile tale de acum câțiva ani, gândurile tale de atunci, sau de acum câteva zile, sau de ieri, nu mai sunt... Cine a avut acele gânduri? Ești oare, tu, una cu acele gânduri, care iată cum au dispărut sau s-au schimbat?

Până una alta gândește-te însă la monstruozitatea frazei „așa sunt eu"! De câte ori te vei mai auzi spunând: „așa sunt eu: educat, răzbunător, drept, moral, cinstit" etc. etc. etc., gândește-te că îți faci un mare deserviciu autolimitându-te....

— Să admitem totuși că am reuși să spunem – „*neti, neti*", fiecare despre el însuși. Dar despre ființele pe care le îndrăgim, părinți, copii, oameni dragi? Trebuie să aibă ceva care să le deosebească de celelalte ființe (ceva real sau doar imaginat de noi, un zâmbet, o privire, o mireasmă, un fel de a vorbi...), parcă nu pot fi reduse la „*neti, neti*". Așa mi se pare acum.

— Ființele pe care le îndrăgești, spui tu, au ceva ce le deosebește de ceilalți, așa este. Au dragostea ta, au atașamentul tău, au simbolurile tale. Dar toate acestea – sunt atașate de către tine, lor, de multe ori plecând tocmai din nevoile tale, din visele, speranțele, proiecțiile, nevrozele și fricile tale (și astfel, acestea au devenit părți din ego-ul lor!). Garcia

Marquez mărturisește undeva exact lucrul ăsta: „Nu te iubesc pentru ceea ce ești, ci pentru ceea ce sunt atunci când sunt cu tine”...

Ceea ce îi face deosebiți pentru tine – este tocmai investiția ta sufletească în ei... Și, atenție din nou, de multe ori la baza acestei investiții stă tocmai un potențial câștig: să câștigi dragostea, să câștigi încrederea lor, să îți recâștigi respectul de sine, siguranța etc. Și atunci tu „investești” în cei apropiați ție – de fapt cu scopul unei răsplăți... În rest, un zâmbet, o privire, o mireasmă, un fel de a vorbi, sunt lucruri minunate, dar sunt doar ornamente pe care mintea ta le atribuie lor. Și sunt niște ornamente minunate, dar sunt la fel de ireale ca și restul!

Așa că în final nici ei nu sunt „reali”, și ei sunt doar un Sine, și ei sunt doar o fărâmă de Dumnezeu, o fărâmă de Existență învelită în multe straturi de energie, emoții, minte, ego și carne.

Ține minte, tu ești doar Sinele sau Esența, pe care tu și alții ați lipit numeroase etichete de-a lungul numeroaselor voastre vieți... Acolo ai lipit și gândurile și emoțiile tale, iar ulterior te-ai identificat cu ele, ceea ce a făcut ca din straturi multiple suprapuse de etichete, să faci un singur strat monolit, un zid de beton: care este ego-ul tău.

Așa ai făcut cu toate achizițiile intelectuale, și atenție, există pericolul ca să faci așa și cu toate achizițiile așa-zis spirituale! Orice nouă achiziție pe care o vei face, o vei lipi cu conștiinciozitate și pe ea, ca pe o nouă etichetă, pe acest ego: „sunt o ființă de lumină”, „sunt o ființă evoluată spiritual”, „rolul meu este de a salva omenirea”, „mi-am găsit calea în viață”.

De ce sunt toate acestea periculoase? Pentru că imediat te vei considera mai bun decât ceilalți, decât cei „care nu și-au găsit calea în viața" de exemplu. Și mai departe, pentru că te vei identifica din nou cu „cevà": acum nu mai ești un om oarecare, ai devenit „o ființă de lumină"! O nouă capcană, o nouă etichetă, o nouă identificare, un nou atașament...

— Spirite, mai am o altă întrebare, își reveni puțin Omul: am auzit acest comentariu din partea unui psihoterapeut care predă și aplică filozofie și psihologie buddhistă: „trebuie să fii cineva înainte de a deveni nimeni..."*, oare ce vrea să însemne asta? „A deveni nimeni" – am înțeles, asta este dizolvarea ego-ului, dar „a deveni cineva" nu înseamnă tocmai o întărire a lui ?

— Am să-ți explic punctul meu de vedere referitor la această afirmație, care este una foarte frumoasă.

Da, de foarte multe ori este necesară întâi o așa-zisă întărire a ego-ului... De ce? pentru a deveni mai puternic. Întărirea ego-ului presupune o forță a personalității, o energie personală, asemănătoare celei a unui luptător, să spunem. Ori tocmai această energie o vei folosi în marea schimbare care înseamnă renunțarea la ego!

A renunța la ego-ul tău este un act de mare curaj și nu poate fi făcut decât de către cei puternici și neclintiți în decizia lor. Un om slab n-o să renunțe la ego-ul său niciodată, pentru că un om slab este un om dezechilibrat și complexat; el trebuie mai întâi

---

*Jack Engler, „The 1001 Forms of Self-Grasping, or... Do You Really Have to be Somebody Before You Can be Nobody?"

să-și adune forța și curajul pentru a-și înțelege și depăși complexele, are alte priorități... E greu să ajungi în centrul tău atunci când periferia e măcinată de furtuni... Iar pentru un astfel de om, prioritatea va fi supraviețuirea lui în această periferie furtunoasă... Iar atunci singura lui soluție este să-și întărească ego-ul și să acumuleze forță. Abia după aceea se va putea ocupa de spirit...

— Ai spus la începutul acestui comentariu „de multe ori...", asta înseamnă că sunt și excepții? întrebă Omul.

— Există excepții, aceștia sunt oamenii care au lucrat mult cu ei înșiși în alte vieți, care mai au acum doar unul sau doi pași de făcut...

Acestea sunt de fapt doar excepții aparente, pentru că și ei au trecut prin același proces, numai că nu au făcut-o acum, ci în alte vieți... Pentru acești oameni toată Calea poate fi diferită: uneori ei au nevoie doar de un mic imbold, de un cuvânt sau de o experiență ca să se ilumineze. Dar aceștia nu sunt foarte numeroși...

Ar mai fi un înțeles mai frumos al acestei afirmații, l-am spus deja în prima noastră discuție, dar atunci n-am insistat, nici eu și nici tu, pentru că aveam alte lucruri mai urgente de discutat...

Mai întâi explorează-ți, Omule, condiția ta de om, abia apoi o vei putea transcende. Explorează-ți emoțiile, gândurile, pătrunde în ele cu tot curajul... iată, din nou vorbim despre curaj... da, îți trebuie curaj să intri în lumea obscură a emoțiilor și a subconștientului tău...

Și ar mai exista aici ceva de spus legat de evoluția energetică a omului.

Spuneam mai demult că Omul se „ridică" energetic de la condiția de animal, corespunzătoare primei chakre, la cea de ființă iluminată, corespunzătoare chakrei din creștetul capului: nu există o evoluție spirituală fără o schimbare energetică, acesta este suportul său, să-i spunem. Acesta este drumul energetic pe care fiecare om trebuie să-l parcurgă: toate chakrele trebuie pe rând curățate, activate și apoi depășite ca nivel de funcționare. Asta poate dura multe, multe vieți...

Și astfel vei depăși lumea instinctuală a primei chakre, iar apoi pe cea a individualității, guvernate de chakra a doua. Iar obligatoriu evoluția ta va trece prin chakra a treia, care este cea a ego-ului. Abia depășind-o pe aceasta vei putea ajunge la iubire, la starea de martor și tot așa..., până la iluminare... Iată deci că stadiul „ego-ului" este cam obligatoriu...

— Vorbești ca și cum toți vom ajunge la iluminare..., întrebă cam neîncrezător Omul.

— Da, acesta este scopul, să ajungi și tu un Iisus sau un Buddha. Și nu e imposibil, au arătat-o atâția maeștri din toate timpurile...

De fapt nu trebuie să „devii" un Iisus sau un Buddha, trebuie doar să descoperi Natura ta reală, care este aceeași cu a unui Iisus sau Buddha... și să trăiești în ea...

— Of, ușor de spus, Spirite...

Haide să revenim la ego, să vedem dacă am înțeles: *aceasta este esența și condiția obligatorie a*

evoluției spirituale, debarasarea de ego, debarasarea de personalitate. Și ce va mai rămâne atunci? Va rămâne tocmai Sinele, structura eternă și pură, singura „reală"...

— Așa este. Pasul final, capătul drumului este însă lipsa completă a structurilor, acolo unde se dizolvă totul, adică Primordialitatea, adică Esența Existenței, Vidul, Conștiința și Potențialitatea, toate la un loc...

Aceasta este de fapt esența noastră, nestructurată, fără formă. Aceasta este Esența minții, despre care vorbeam... Și cine ajunge aici este un Iisus sau un Buddha.

Da, capătul de drum este nonstructura, non-mintea, dizolvarea în non-minte și non-formă.

— Spuneai că suntem conștiință, pentru mine „conștiință" însemna până nu de mult, ceva legat de moralitate, dar știu că nu la asta te referi tu, Spirite.

— „Conștiință" înseamnă Conștiința de a fi a Sinelui... poate ar fi mai corect s-o numim „Conștiență", sau „Prezență pură" dar termenul deja s-a cam împământenit, așa că am să folosesc ambele cuvinte...

Hai din nou să încerc să explic Inexplicabilul...

Există o Conștiință (Conștiență) absolută, primordială. Aceasta se răsfrânge asupra ei înșăși, coboară în materie, devine amorfă, apoi se trezește..., devine conștiență de sine, aceasta este percepția de sine de care vorbeam mai la început, ea se rafinează, se examinează, se perfecționează mereu și, într-un final, devine Conștiența de a fi a Sinelui... și se dizolvă în Conștiența absolută din care s-a născut...

Nu știu dacă sesizezi diferențele între aceste cuvinte... Oricum, vei înțelege ce înseamnă această Conștiență de a fi a Sinelui – doar după ce vei lucra mult cu tine și te vei mai apropia de ea. Cel mai simplu ar fi să o numim Prezență pură, o să mai vorbim despre ea în cadrul diverselor tehnici de meditație.

Iar „înțelegerea" ei finală și completă, trăirea ei, înseamnă de fapt iluminarea...(atâta doar că aici cuvinte precum „înțelegere", „final" etc., nu vor mai avea nici o semnificație...).

Ceea ce există cu adevărat este doar Sinele, Conștiința absolută... Sinele este lumea, este Totul... În rest – nu sunt decât aparențe... Dar El nu poate fi „descoperit" atâta timp cât mai există un „eu"...

Când vei intra în Sine în mod conștient – atunci vei fi un iluminat.

— Atunci când ai ajuns o ființă precum Buddha sau Iisus, chiar nu mai există deloc ego? Ei totuși mănâncă, trăiesc, vorbesc, reveni Omul pe pământ, pe un teren mai sigur, la „a mânca", „a vorbi", lucrurile binecunoscute lui...

— Mai rămâne un fel de pseudo-ego, ceva foarte transparent, necesar relaționării atâta timp cât ei trăiesc între oameni; și mai ales dacă trebuie să le mai și vorbească oamenilor, să transmită Învățături... În plus, uneori ei trebuie să se comporte într-un anume fel pentru a-și îndruma discipolii, sau pentru a da un exemplu, sau pentru a sparge minți și ego-uri..., deci au nevoie de un instrument de relaționare.

Dar această urmă de ego este în mod clar un instrument, poți renunța la el oricând și te poți retrage în Conștiință...

— Voiam să te mai întreb ceva, intuiesc că are legătură cu ceea ce spuneai tu acum, despre „Conștiința care se răsfrânge asupra ei însăși": de ce, și cum am apărut?

— Vezi, iarăși mintea care vrea să priceapă ceea ce e de nepriceput, Miracolul, misterul, pe care dacă l-ar pricepe, l-ar ucide...

Spunea Albert Einstein: „Sunt două feluri de a-ți trăi viața. Unul este să crezi că nimic nu este miracol, celălalt este să crezi că totul este miracol"...

Unul este modul minții de a trăi, celălalt este al inimii, al extazului, al revelației... Așa este, mintea ucide misterele punându-le etichete, analizându-le, căutându-le „un rost", încercând să le înghesuie în concepte și răspunsuri „concrete". De ce face mintea asta? Tocmai de frica neînțelegerii, din dorința de a sta pe un teren solid, cunoscut, al conceptelor „clare", „ferme", eventual cât mai rigide... de frica Incognoscibilului...

Dar haide să-ți răspund totuși, Omule – care cauți explicații cu mintea și nu cu inima ta...

Da, are legătură cu ce spuneam mai înainte: am apărut pentru că Acela se experimentează pe sine, se „visează" pe sine, căci asta se înțelege prin această „visare"...

Conștiința primordială se oglindește în ea însăși și își descoperă noi forme pe care purcede să le exploreze tot prin Sine... Acela experimentează evoluția Conștiinței sale, care coboară adânc în materie, aproape pierzându-se de Ea Însăși, acolo unde este înconjurată de uitarea Esenței... Am apărut pentru

că această Conștiință explorează tainele materiei, coborând în ele și rătăcindu-se în ele...

— Cred că încep să intuiesc un pic ceea ce vrei să spui... cred că sunt pregătit să accept ce spui tu, Spirite, dar e deocamdată „ceva" atât de nedefinit, de impalpabil..., spuse Omul, încercând să prindă niște înțelesuri care abia se iveau undeva, în mintea sau în inima sa, nici el nu știa prea bine unde... Și ăsta să fie oare rostul vieții? încercă el mai departe să prindă acel „ceva" care îi tot scăpa...

— Iarăși, doar mintea ta duală și condiționată astfel caută „un rost" vieții...

Pentru că așa a fost „învățată" mintea ta: că totul trebuie făcut cu un rost, că totul are un rost... Asta este (oarecum!) valabil doar în lumea „omenească", în *samsara*, în lumea dualității și a iluziilor, în lumea condiționărilor...

„O pasăre nu cântă pentru că are un răspuns, ci pentru că are un cântec"... spune foarte frumos Maya Angelou. Păsările cântă fără un „rost" anume, ele doar își cântă cântecul, ele sunt cântecul...

Hindușii vorbeau despre viață ca despre un mare joc cosmic, Lila, și despre Existență – ca despre visul lui Brahman: Brahman Creatorul care visează lumea...

Șamanii spun la fel: că își visează viața...

Existența se visează pe sine; iar tu, cel care ești Una cu Existența, devii un „tu" în visul tău, tu cel care ești Una cu Existența, visezi un „tine" care face una sau alta, care are conflicte, care merge la serviciu, care trăiește, care are o viață, care moare... Ești de fapt o conștiință care „visează" creațiile Conștiinței – din care face și ea parte...

Aceste „creații" sunt însă iluzorii, sunt doar „vise", sunt ca valurile oceanului care apar și dispar înapoi în Primordialitate.

„Trezirea", „iluminarea", înseamnă realizarea faptului că totul nu este decât o iluzie... Ceea ce există „cu adevărat" este doar Conștiința, Sinele absolut, cum o numiserăm noi doar ca să-i dăm un nume Nenumitului... Sau acea Realitate absolută de care vorbeam mai înainte.

Știu că sună foarte abstract, dar este greu să exprimi în cuvinte ceva inexprimabil: apariția „unor vise", a unei lumi iluzorii – din „nimic", Potențialitate și Conștiință...

Aceasta este Originea, dar și Sfârșitul, o origine fără început și un sfârșit fără de sfârșit... căci totul este infinit și atemporal...

Și atunci cum poți crede tu că „Ceva" atât de incredibil poate avea „un rost" asemănător celor omenești?! Și cum mai poți crede că vei reuși să înțelegi, cu mintea ta cea omenească, limitată și duală, Nelimitatul și Non-dualul?! Cum crezi că vei reuși să înghesui în fărâma de creier omeneasc – infinitul?!

Singura înțelegere „reală", dragul meu Om, este cea non-mentală: înseamnă să ajungi Acolo, în infinit, Potențialitate și Conștiință... Și odată ajuns Acolo – întrebările dispar... pentru că mintea cea întrebătoare a dispărut și ea... și nu mai este nimeni acolo care să întrebe...

Acolo poate ajunge numai Conștiința, eliberată din încorsetarea conceptelor și a gândirii, a minții celei omenești și condiționate... Acolo nu mai rămâne decât Conștiința care privește și care se privește pe

sine reflectându-se în ea însăși… Fără gânduri, doar reflexie…

Nu poți ajunge Acolo prin minte… ci doar prin meditație, introspecție și prin grație, a unui Dumnezeu sau a unui guru…

Asta ești tu, Omule: o conștiință rătăcită în materie și uitare… Dar care simte nostalgia rătăcirii și a uitării și nu are liniște până când nu se întoarce Acasă… Un Iisus sau un Buddha este Cel Care a Ajuns Acasă…

Asta este ceva extraordinar: dacă totul este un joc sau un vis, cum de mai poți să te mai „atașezi" de viață, de posesiuni, de toate nimicurile pe care le crezi atât de importante, cum de mai poți să te mai iei atât de mult în serios, să te consideri atât de important și problemele tale atât de extraordinare?

Și încă ceva, la fel de tulburător: Marele Joc nu are nici început și nici sfârșit… Și atunci cum de mai poți considera minuscula ta viață atât de importantă?!

Iată, Omule, un subiect de meditație și un „exercițiu" pe care îl poți face zilnic, ori de câte ori ego-ul tău își face de lucru, ori de câte ori inventezi noi probleme, noi griji extrem de importante, noi suferințe cărora nu le dai de capăt…

— Deci atunci nu voi putea vedea vreodată Adevărul cu mintea mea…, concluzionă trist Omul.

— Cu mintea ta actuală, din păcate, nu. Atâta timp cât mintea funcționează ca un filtru, ea va filtra tot, nu va lăsa nimic să treacă nefiltrat, va deforma totul... acele nenumărate inscripționări despre care am tot vorbit sunt filtrul.

Tot în Vijnana Bhairava se spune: *„În Sinele neschimbător, cum poate exista cunoaștere sau acțiune? Toate obiectele exterioare sunt dependente de cunoaștere; de aceea lumea aceasta e vidă"*...

Și dacă vrei o variantă mai modernă, iat-o pe cea a lui Marcel Proust: „Adevărata călătorie a descoperirii înseamnă nu a descoperi tărâmuri noi, ci a vedea cu ochi noi".

Doar când acest filtru „al cunoașterii" va dispărea, doar atunci vei putea vedea Adevărul: despre asta este vorba când vorbim despre decondiționarea minții, despre curățarea ei de judecăți, de etichete, de mime.

Iar următorul pas va fi să înțelegi Natura minții...

Asta înseamnă să faci să „dispară" mintea ta omenească relativă și să începi să trăiești în mintea cea absolută: aceasta este mintea – oglindă, ea doar oglindește, fără să deformeze, nu judecă, nu etichetează... Ea oglindește Totul; și atunci vei putea vedea și înțelege Totul... Vei vedea atunci Adevărul acestei lumi și al altora...

Deocamdată ține minte măcar atât, că există două lucruri diferite: o minte, aceasta omenească, conceptuală, despre care tot vorbim, și o Natură a minții, care spuneam că este Conștiința absolută... Acolo va trebui tu să ajungi în cele din urmă...

Natura minții este de fapt – Natura ta esențială și este, de fapt, Natura a tot...

„Pentru mine nu există nici înlănțuire nici eliberare, căci acestea sunt simple sperietori pentru cei ce sunt înfricoșați din pricina necunoașterii naturii lor esențiale. Acest univers apare ca o reflexie în intelect (buddhi), ca reflexia soarelui în apă", spun înțelepții, acei *rishi* din vechime, în Vijnana Bhairava...

— Deci, până la urmă, se pare că nu prea e nimic „real”, de fapt, din ceea ce trăiesc eu acum cu mintea mea..., se întristă de-a binelea Omul, gata aproape să plângă. Câteodată mi se pare înfricoșător când realizez câte păcăleli mai zac încă acolo... Și încep să mă întreb din ce în ce mai neliniștit: oare ce iubesc „de fapt”? Îmi place ceva „cu adevărat”? Mai este ceva „adevărat” sau „real”?

— Nu, nu este nimic real, de fapt, Omul meu drag..., nici gândurile, nici suferințele, nici măcar iubirile tale... Știu că sună îngrozitor și este cel puțin deconcertant ca cineva să vină să-ți spună asta acum, după ce ani și ani ai trăit în iluziile și scenariile minții tale... spuse Spiritul, trist și el și plin de compasiune.

Totul este o proiecție a minții tale. Absolut totul! Totul este un „vis”, în care tu te pierzi, crezând că e adevărat...

„Tot ceea ce vedem sau părem a fi nu este decât un vis în alt vis”, spune Edgar Allan Poe, iată că nu o spun doar șamanii sau maeștrii iluminați...

E într-adevăr „înfricoșător”, cum bine spui, acest gând; dar doar la început, doar până când îl înțelegi și îl accepți...

Adică până când realizezi că „visezi”. Tu ești visătorul, în visul tău ești tu, în visul tău este lumea... Fiecare dintre noi creează lumea visând-o...

După ce ai înțeles cu adevărat asta, totul devine însă minunat, pentru că această înțelegere îți acordă o libertate extraordinară... Totul e în mintea ta, deci tu poți „decide” totul: modul în care „vezi” ceva, în care percepi un om, o situație, modul în care reacționezi etc.

Tu poți „visa” lumea într-un anumit mod pe care îl poți alege...

Această conștientizare și libertate nu vin însă singure, ele te încarcă și cu o responsabilitate extraordinar de frumoasă... Ești responsabil de fiecare gând, de fiecare gest, faptă, cuvânt... Ești responsabil de mintea ta, de modul în care ea „creează” visul...

Pentru că „visând” lumea într-un anumit mod, o poți modela, o poți schimba...

Și atunci iată și soluția problemei tale: înțelegându-ți mintea – vei înțelege Totul..., încheie Spiritul nostalgic, știind ce simplu sună, dar ce drum lung și presărat cu greutăți și capcane de tot felul îl așteaptă pe Om de acum încolo...

...despre relații, iubire, dor și uitare

— Spirite, am o problemă, spuse Omul pus pe treabă. Vezi tu, în atâția ani am avut atâtea relații și multe dintre ele au fost niște eșecuri... Mereu am crezut (am vrut să cred?) că întotdeauna „celălalt" a fost de vină, dar după discuțiile noastre despre minte și ego – încep să bănuiesc altceva, cred că eu sunt de fapt problema... Mă ajuți să înțeleg unde tot greșesc ?

— E bine că ai deschis această discuție, Omule, problema relațiilor este atât de vastă și nu cred că există vreun om pe pământ care să nu se fi lovit de ea, în vreun fel sau altul...

Dar altceva este mult mai important: și anume faptul că te poți folosi de fiecare relație ca să înveți ceva din ea, ca să te perfecționezi, ca să evoluezi... Fiecare relație poate deveni un prilej de introspecție și meditație...

De fapt fiecare act din viața ta, fiecare emoție și fiecare gând ar trebui să devină o meditație, un prilej de creștere...

Dar haide să începem cu ceva simplu: orice relație este exact ca un meci de ping-pong, este exact ca mingea care țopăie între cei doi parteneri. Atunci o

„relație dificilă" va fi un țopăit dizarmonic al acestei mingii între cei doi parteneri.

Cum poți ieși din „relația dificilă"? Simplu: încetând jocul!

— Ce înseamnă asta? întrebă Omul.

— Asta înseamnă să înțelegi mai multe lucruri: de exemplu, că orice partener de relație poate funcționa pentru tine ca o oglindă, în care tu îți vezi defectele, nemulțumirile, frustrările. Ține minte, tot ceea ce te deranjează la altcineva, de fapt, te deranjează la tine... Gândește-te la asta, nu sări ca ars să mă contrazici..., îl simți Spiritul pe Om gata să se angajeze în tot felul de justificări și explicații.

Un alt lucru pe care trebuie să îl înțelegi este că o „relație dificilă" apare pentru că tu emiți în această relație anumite frecvențe și vei primi în mod constant un răspuns pe măsura lor: emiți conștient, adică spui anumite lucruri, faci anumite gesturi, dar de foarte multe ori le emiți subconștient (știi prea bine cum partenerul de relație simte starea în care te aflii într-un anumit moment fără ca tu să spui nimic: de cum ai intrat pe ușă va ști dacă ești furios, morocănos, agresiv, dacă te-ai îndrăgostit de altcineva ș.a.m.d.).

Un aspect ar fi deci conștientizarea „emisiei" tale energetice; în general, într-o „relație dificilă", tu fie emiți agresiune, fie frică și pasivitate, fie ambele, în același timp sau alternativ. În primul caz vei stârni ca răspuns o altă reacție agresivă; iar în al doilea caz, prin starea ta de frică pasivă – vei anunța că ești dispus să o primești, deci vei funcționa ca un veritabil sac de box pentru partenerul agresor.

Secretul de a ieși din această relație este în primul rând de a conștientiza ce fel de tip de „relație dificilă" dezvolți: pur și simplu să încerci să fii cât mai obiectiv în această relație, chiar dacă descoperirile tale nu vor fi cele mai plăcute.

Următorul pas ar fi, după conștientizarea tipului de relație, să îl înțelegi pe partenerul tău, adică să-i acorzi și lui, nu numai ție, „circumstanțe atenuante", să înțelegi tot trecutul său, să înțelegi tot bagajul emoțional pe care îl are în spate și de care de cele mai multe ori nu este nici el conștient. Astfel îți vei oferi o nouă explicație, chiar dacă la început doar mentală, despre comportamentul partenerului.

După ce îl înțelegi, următorul pas ar fi acceptarea faptului că și partenerul tău este un om care are cel puțin la fel de multe și grave probleme ca și tine, acceptarea faptului că el este (complet) diferit de tine, și acceptarea faptului că tu nu îl vei putea influența în mod direct și nici nu ai dreptul să îl influențezi în mod direct niciodată (aceasta ar însemna manipulare, ori și el are dreptul, ca și tine, la libera sa expresie).

După ce vei înțelege toate acestea, vei putea trece la următorul pas: iertarea. Să-l ierți pe el și să te ierți pe tine pentru că participi la acest ping-pong relațional. Să îți ierți tot trecutul și să-i ierți și lui tot trecutul și toate cauzele dizarmoniei sale. După ce reușești să ierți, vei deveni mai îngăduitor și mai iubitor.

Abia din acest moment ai dreptul să încerci să faci ceva în această relație. „Să faci ceva" înseamnă să încerci o anumită strategie: fie o discuție, fie o eschivare, fie o încercare de stingere a conflictului etc.

De ce o eschivare? Pentru că, de multe ori, partenerul tău funcționează exact ca un zid de beton. Iar atunci tu ai (în această etapă de înțelegere și relaționare) trei opțiuni: să spargi zidul de beton, să îți spargi tu capul sau să lași zidul de beton în pace și să te retragi. Această din urmă alegere este, în foarte multe situații, cea mai inteligentă manevră, deoarece pur și simplu îți permite să îți conservi energia.

— Spuneai că trebuie să ieșim în final din meciul de ping-pong. Cum faci asta? întrebă Omul, străduindu-se să urmeze firul logic al explicației... Da, mintea sa avea încă nevoie de logică, doar așa putea fi ea convinsă... Și exact asta încerca să speculeze Spiritul, oferindu-i o argumentație cât mai structurată.

— Prin eliberarea de atașamente, iată că din nou ne-am întors la atașamente...

Acesta este un lucru extrem de important. Să te eliberezi de atașamentul vis-à-vis de persoana și de relația respectivă. Abia în această situație vei putea acționa „de la distanță", mai neimplicat emoțional, cu mai puțină suferință și „pasiune".

Abia atunci când vei scăpa de atașamente nu te vei mai lupta cu zidul de beton, ci îl vei putea privi cu drag, cu înțelegere, și vei găsi, eventual, o soluție mai blândă, fie de retragere, fie de abordare (să arunci o scară peste zid, să faci o mică fisură etc.).

Pentru a te elibera de atașamente, acestea trebuie în primul rând conștientizate cu toată sinceritatea, cu tot curajul. Iar apoi vei încerca să le înlături, am mai vorbit despre asta, ți-am dat chiar și un exercițiu, cel cu baloanele... Atașamentele țin

de prima chakră, relaționarea și sexualitatea țin de cea de-a doua, manipularea și controlul țin de cea de-a treia chakră, iubirea ține de chakra a patra. Mai sunt și alte exerciții energetice, poți folosi curățarea și echilibrarea chakrelor: prin Reiki, prin exerciții de *pranayama* etc. Probabil că vom mai vorbi despre asta.

Abia după ce ai îndepărtat aceste atașamente, vei putea deveni mai obiectiv, vei putea găsi soluția cea mai bună de lucru și vei putea începe să ajuți persoana în cauză.

— De ce abia acum? comentă Omul încercând să mai însăileze ceva pe firul logicii sale...

– Pentru că atâta timp cât tu emiți nevroză, persoana respectivă va emite și ea nevroză. Dacă tu vei emite înțelegere și dragoste, atunci persoana respectivă va percepe altceva și va începe și ea să emită altceva (chiar dacă la început nu va ști exact ce se întâmplă, va fi puțin nedumerită și nu va înțelege ce s-a schimbat în relația voastră).

— Haide să vedem dacă am înțeles bine, încercă Omul să își sistematizeze puțin lucrurile...

Poți lucra cu o relație, poți avea o relație „bună" numai după ce tu însuți ești „bine", ești vindecat mental și emoțional: numai după ce ai înțeles, ai iertat, ai acceptat, ai renunțat la judecățile de valoare, la acuzații, la etichete, la atașamente etc. Numai după ce tu ești bine cu tine însuți, doar atunci poți începe cu adevărat să lucrezi benefic asupra relației și asupra celeilalte persoane.

— Da, confirmă Spiritul. Și abia acum, după ce ai făcut curățenie în emoțiile tale, după ce ai aruncat

balastul și gunoaiele, poate începe „filozofia" unei relații, partea frumoasă a lucrului cu o relație...

„Partea a doua" a acestei abordării este ghidată de compasiune, continuă Spiritul, încercând să fie cât mai didactic.

Compasiune înseamnă mai mult decât milă și mai mult decât iubire. Compasiune înseamnă iubire necondiționată trăită într-o permanentă stare de meditație, compasiunea și meditația devenind modul tău de viață obișnuit... Înseamnă deschiderea inimii, înseamnă înțelegere și iertare completă, înseamnă că tu ești sincer dispus să faci totul pentru cei din jur și din ce în ce mai puțin pentru tine. Tu vei trece pe planul al doilea, ceilalți trec pe primul plan. Și abia din perspectiva compasiunii vei putea cu adevărat aduce beneficii unor persoane și unor relații.

Bineînțeles că asta nu înseamnă că până atunci îi vei abandona complet sau că te vei ocupa strict numai de tine, asta ar însemna din nou un joc al ego-ului tău. Dar până când nu vei ajunge la compasiune, nu vei putea vindeca eficient relația, nu vei putea ajuta eficient partenerul de relație; până atunci însă te vei putea strădui, prin metodele „omenești" cunoscute, să îmbunătățești ceea ce se poate îmbunătăți (acest efort va fi și el în sine benefic, deoarece el însuși contribuie la dezvoltarea compasiunii și la deschiderea inimii).

Pentru buddhiștii căii Mahayana compasiunea este temelia învățăturilor: și anume, să cultivi și să trăiești prin mintea plină de compasiune numită *bodhicitta*. Pe compasiune este structurată întreaga

filozofie și întregul comportament al practicanților lor, și pentru dezvoltarea acestei compasiuni, ei lucrează ani întregi, prin meditație, vizualizare și prin tehnici comportamentale.

Deci, indiferent de ce cale vei folosi, o cale rațională, o cale energetică sau una filozofică, punctul de convergență este deschiderea inimii și compasiunea.

Și, abia din acest moment, lucrurile se vor desfășura așa cum trebuie. Chiar dacă relația aparent va avea un curs ciudat sau va avea o formă mai dificil de acceptat social sau moral, ea va fi pe calea ei cea bună (întrucât de multe ori aspectele subtile și ceea ce este cu adevărat benefic pentru cei doi parteneri într-un anumit moment – îți scapă la o judecată superficială; de multe ori timpul va dovedi că aceasta a fost cea mai bună formă de evoluție a relației respective).

— Eu nu sunt nu știu ce practicant nemaipomenit... Poți totuși să-mi dai tu, Spirite, un exercițiu, o meditație care să mă ajute la deschiderea inimii? se ambală Omul.

— Cum să nu, iată o meditație simplă și frumoasă..., profită imediat Spiritul.

Gândește-te că fără a avea inima deschisă tu nu poți iubi „cu adevărat", nu poți ierta „cu adevărat", Omul meu drag... Asta înseamnă să simți căldură și bucurie în inimă, nu doar să te ascunzi în spatele unor cuvinte precum: „te iubesc, te iert", spuse formal, doar pentru a scăpa de o obligație, de o vinovăție, de o datorie sau de o rușine.

Meditația o poți face la început legată de o anumită persoană, pe care „știi" că ar trebui să o iubești

sau să o ierți, dar nu reușești... Ulterior poți extinde meditația și vizualizarea la mai multe persoane, iar în final, la toți locuitorii pământului...

Începe prin a-ți imagina in inima ta o sferă de lumină sau o lumină difuză, albă, aurie sau albăstruie. Sfera sau lumina devine din ce în ce mai mare și mai strălucitoare. Lasă această lumină să-ți inunde inima, bucură-te de ea: este sufletul tău plin de căldură și iubire.

Vizualizează apoi în fața ta persoana cu care dorești să meditezi. Invit-o în inima ta, în mijlocul iubirii și bucuriei din aceasta. Poți vorbi cu persoana respectivă, îi poți cere iertare, o poți ierta, îi poți explica atâtea lucruri care au stat între voi... Învăluind-o cu lumină și căldură, îți vei da seama că deja o iubești...

Te poți ajuta de respirație: în inspir „aspiri" persoana respectivă în inima ta, iar în expir o păstrezi acolo. Poți însă expira de asemenea blocajul care te-a împiedicat să o ierți sau să o iubești: poți vizualiza acest blocaj ca pe o lumină ștearsă, ca pe un fum, o ceață, aflată în inima ta. Le vei elimina prin expirație, inima ta va rămâne strălucitoare și curată.

Treptat, când compasiunea ta va spori și va dori și mai mult să se exprime, vei putea să ajuți persoana respectivă. Astfel, vei inspira persoana, dar și necazurile, problemele, durerile ei. Iar când vei expira, vei elimina toată suferința ei: practic vei filtra suferința cuiva prin lumina și dragostea din inima ta. Trecând prin iubire, suferința se va transforma și ea în iubire, pace, bucurie.

Apoi vei putea aduce în inima ta o mulțime de oameni suferinzi, bolnavi, fără adăpost, chinuiți în

războaie, în cutremure, vei putea aduce în inima ta toți locuitorii planetei... Iar prin puterea dragostei din inima ta, vei putea sublima toată suferința lor, vei acționa ca un „transformator" al durerii în iubire...

Aceasta înseamnă compasiune... și aceasta este minunea de a-i ajuta pe alții...

Dar haide să revenim: care ar fi concluziile de până acum? Numai în momentul în care tu ești vindecat, ești complet și centrat în tine însuți, numai în acest moment poți avea o relație frumoasă, benefică. Ceea ce emiți, aceea primești: atâta timp cât trăiești în dualitate și nevroză, vei primi răspunsuri duale și nevrotice. Doar în compasiune se poate forma o relație benefică și doar prin compasiune poate fi ajutat partenerul de relație.

— Da, Spirite, e frumos ce spui tu, dar nu e chiar așa de ușor pe cât lași tu să se înțeleagă, comentă Omul, prins încă în capcana durerilor și atașamentelor sale. Mie mi se pare că, oricât de multă teorie și exerciții ai face, tot rămâne acolo o mică suferință, tot rămâne o greutate în detașarea de relație sau de persoană, tot rămâne acolo ceva, un mic ghimpe, o frustrare, o reprimare. Cred că mai e pe undeva un secret, nu?

— Secretul îl știi deja: constă în filozofia descoperirii Sinelui.

Și atunci haide să revenim la întrebarea: „*cine sunt eu*"? Am mai vorbit despre asta, acesta este secretul și cheia a nenumărate probleme, de fapt poate fi secretul rezolvării tuturor problemelor tale: răspunsul la întrebarea „*cine sunt eu*"?

Când vei înțelege că tu nu ești corpul tău, că tu nu ești mintea ta, că nu ești una cu emoțiile tale, că nu ești trecutul tău, că tu nu ești una cu relațiile tale, că tu nu ești ceea ce cred ceilalți despre tine, atunci totul devine extraordinar de simplu. Este ceea ce am mai spus deja: nu te mai identifica cu toate cele enumerate și cu multe altele...

Deci, prin această practică minunată și simplă, poți scurtcircuita tot ceea ce am descris mai sus, scurtezi toată vindecarea relației, vei sări toate treptele pe care le-am amintit și care pot lua un timp destul de lung. Sari drept în centrul problemei: *„cine sunt eu"*?

Atâta timp cât tu nu ești toate cele enumerate mai sus, atâta timp cât tu nu te mai identifici cu ele, atunci cum ar putea ceva să te mai țină atașat? Cum ar mai putea ceva să te doară? Cum ar mai putea ceva să te rănească? Și pe cine să rănească de fapt?

„Eu nu sunt trupul, eu nu sunt mintea, eu nu sunt emoțiile, eu nu sunt fricile, eu nu sunt atașamentele, sunt Sinele, sunt Conștiința, Atman nemuritor, sunt o fărâmă de Dumnezeu"...

La început va fi o înțelegere și o repetare mentală. În momentul în care însă vei ajunge să simți profund, vei trăi cu inima ta, acest extraordinar de simplu adevăr, atunci ai ieșit din înlănțuirea cauzei și a efectului, ai ieșit din înlănțuirea karmei, ai ieșit din înlănțuirea dualității..., și bineînțeles, ai ieșit din înlănțuirea oricărei „relații dificile". Cum ar putea avea cineva o „relație dificilă", atâta timp cât acel cineva este Conștiință pură, este o fărâmă de Dumnezeu. Cum ar putea exista o „relație dificilă" între două fărâme de Dumnezeire?

Cine creează relația dificilă? Bineînțeles că mintea, ego-ul, emoțiile: ori tu nu ești toate acestea... Și atunci totul devine o falsă problemă!

Și iată atunci concluzia supremă: o „relație dificilă" este o falsă problemă. Ca toate celelalte probleme, ea este falsă pentru că aparține minții, emoțiilor și ego-ului. Ori tu nu ești mintea, nu ești emoțiile, nu ești ego-ul. Atunci, cine să aibă o problemă? Cine să aibă o „relație dificilă"? Cine „să lupte", cine să sufere? Cum poate avea o Conștiință, o fărâmă de Dumnezeire, o „problemă"?

Aceasta este o metodă extraordinar de simplă pentru cei curajoși: sărind în centrul problemei, vei rezolva problema, sărind în Sinele tău, în centrul tău, vei rezolva așa-zisele „relații dificile"..., și de fapt, toate celelalte așa-zise „probleme": fricile, identificările, emoțiile, dorințele, ambițiile, eșecurile, etc.

Sărind în centru, nu mai există vârtejul periferiei pline de „probleme". Așa că fă-ți curaj și sari!

— Bine, bine, dar eu totuși încă sunt un om, nu pot merge chiar atât de repede și atât de departe ca tine... mă fugărești rău, tu, Spirite..., lasă-mă mai întâi să mă dezmeticesc..., se impacientă Omul.

Și mai lasă-mă deocamdată să te mai întreb câte ceva, așa prostește cum o fac, despre relațiile astea ale mele „omenești" – cum le spui tu, nu te supăra pe mine, ai răbdare până mai prind putere și curaj „să sar", cum mă tot îndemni tu... Te rog, spune-mi, ce ar trebui să fac când cineva mă atacă în vreun fel, să întorc și celălalt obraz ?

— Da, de multe ori ar trebui să întorci și celălalt obraz.

O să vorbim puțin despre ce înseamnă „întorsul celuilalt obraz”, pentru că ăsta este un lucru destul de puțin sau prost înțeles, se bucură Spiritul de această idee care deschidea noi perspective discuției, deja întrezărea pretextul pentru alte câteva observații.

A întoarce și celălalt obraz nu înseamnă deloc a te umili. Nu înseamnă deloc a te înjosi în fața celuilalt, cu atât mai mult cu cât el este un agresor.

Înseamnă, pur și simplu, a-i explica prin atitudinea ta, că tu nu răspunzi la violența lui – tot cu o violență. Este de fapt o lecție pentru agresorul tău: în momentul în care el va vedea răspunsul pe care i-l oferi – și acest răspuns va fi unul cu totul neașteptat, ceva se va schimba în el. Va fi prima oară când va fi surprins: el atacă și nu i se răspunde tot cu o agresiune... ce-o mai fi și asta?!

Astfel, întorsul celuilalt obraz înseamnă a-i oferi o a doua șansă agresorului. Este o altă șansă pentru el de a-și revizui fapta, de a fi surprins prin atitudinea ta și de a încerca ceva nou ...

Există povestiri Zen foarte frumoase despre asta, am să-ți spun una, „întorsul celuilalt obraz” nu aparține numai creștinismului...

Maestrul Zen stă în coliba lui extrem de sărăcăcioasă unde are doar o rogojină, o pătură și un bol de cerșit. Într-o noapte, apare în coliba lui un hoț care nu știe că acolo locuiește un maestru Zen de la care nu prea are ce fura; și hoțul îl trezește din somn pe maestru... Ce face maestrul? Îi dă hoțului tot ce are (pătura, rogojina, bolul de cerșit...) și își cere iertare că nu are bogății mai mari pe care să i le ofere...

Asta face un om desăvârșit: un om desăvârșit dă mereu de la el, el nu așteaptă nimic de la ceilalți și

cu atât mai mult nu cere nimic de la ceilalți. El nu cere nici măcar îndurarea minimă de a nu-i fi furată pătura, rogojina și bolul de cerșit...

Iar această atitudine îl va schimba de fapt pe hoț: el va vedea un om complet diferit de ceilalți, și asta îl va pune pe gânduri. Nu va înțelege la început nimic, maestrul i se va părea cam prost, cam „fraier", cum ai spune tu, Omule... Dar această „contrarietate" poate îl va face să înceapă să întrezărească că există și alte feluri de oameni, și alte modalități de relaționare... și astfel poate că hoțul va avea o revelație, poate va dori să se schimbe, să devină și altceva decât ceea ce știa el până acum că poate fi...

— Spui că „un om desăvârșit dă mereu de la el, nu așteaptă nimic de la ceilalți și cu atât mai mult nu cere nimic de la ceilalți". Și totuși maestrul din povestire are „un bol de cerșit"...

— Asta ține de tradițiile din vechime din Orient, când era o onoare pentru o comunitate să își întrețină călugărul sau maestrul... Nu era un cerșit în sensul pe care îl știi tu astăzi: oamenii erau onorați să aibă un învățător printre ei, iar ceea ce îi ofereau „de pomană" reprezenta de fapt un omagiu adus acestuia și Învățăturii sale... Ei nu cerșeau, ei erau răsplătiți de către comunitate pentru înțelepciunea, pentru sfaturile lor, pentru Învățături... În plus, un adevărat maestru nu „așteaptă" să i se dea de pomană: dacă primește – bine, dacă nu – iarăși bine...

Haide să ne întoarcem la „a da", la esența învățăturii..

Vezi tu, ți s-a tot spus că „ești făcut după chipul și asemănarea lui Dumnezeu"... Dar omul interpretează

asta cam cum îi convine lui, cel mai adesea ca pe un motiv de mândrie, și nicidecum ca pe un prilej de a se ridica spre un ideal, sau ca pe „pretext” pentru o schimbare...

Bun, dacă e așa – atunci poartă-te ca un Dumnezeu! Nu doar să ceri și să aștepți să ți se dea, pentru că Dumnezeu de fapt nu cere niciodată, Dumnezeu doar dă, într-una... Începe să dai și tu într-una, nu mai tot cere și nu mai tot aștepta de la ceilalți respect, iubire, supunere, înțelegere etc. Nu mai tot cere de la ceilalți ca ei să îți satisfacă „nevoile”, sau mai bine zis, ceea ce îți închipui tu, îngrădit de mintea și ego-ul tău, că „ai avea nevoie”...

Acesta este de fapt mecanismul relațiilor eșuate: faptul că atât tu cât și partenerul tău de relație aveți mereu câte o pretenție, câte ceva de cerut pentru îndeplinirea „nevoilor”, care întotdeauna sunt „stringente”, „copleșitoare” și extrem de importante...

„Renunță să ceri de la alții ceea ce tu însuți nu ai cucerit pentru tine”, zicea Aristotel... dar asta ar fi doar începutul. Eu îți propun însă să mergi mai departe și să încerci și altă variantă, aceea de a da mereu. Începe să dai dragoste, iertare, să dai încredere, să dai cu două mâini și să nu iei cu nici una.

Aceasta înseamnă de fapt a întoarce și celălalt obraz...

Ar mai fi aici ceva frumos de spus, și anume faptul că totul se schimbă: vom mai vorbi noi despre perpetua schimbare – care este o lege a Existenței...

Omul de astăzi nu va mai fi la fel mâine... Relația ta de astăzi nu mai este la fel cu relația ta de ieri și nu va fi la fel cu cea de mâine. Și atunci cum poți

stabili dacă o relație este dificilă sau imperfectă, atâta timp cât ea este într-o continuă schimbare?... Poate mâine ea va deveni relația perfectă... De ce să nu-i acorzi o șansă?

Există o poveste buddhistă despre asta, care are ceva și din acordarea unei noi șanse, adică din pilda „celuilalt obraz".

Un om vine la Buddha Sakyamuni, care își rostea Învățăturile în fața discipolilor săi și începe să-l ocărască și să-l scuipe.

Buddha nu spune nimic, doar zâmbește înțelegător, omul este foarte contrariat și pleacă. Discipolii sar însă în sus: cum Maestre, omul ăla te-a scuipat, te-a insultat, și tu n-ai reacționat, n-ai zis și n-ai făcut nimic, n-ai văzut insolența lui etc.? Buddha le zâmbește și lor cu aceeași înțelegere – și le spune să aștepte ziua de mâine.

A doua zi, agresorul se întoarce la Buddha Sakyamuni, îi cade la picioare și-i cere acestuia să-l accepte ca discipol al său; Buddha bineînțeles că îl acceptă. Discipolii sunt din nou contrariați: cum, ce s-a întâmplat peste noapte cu omul acela? Și cum rămâne cu insultele de ieri? Îl accepți ca discipol chiar și așa? L-ai iertat, sau cum?

Buddha le explică: acest om peste noapte s-a schimbat. Atunci la ce bun să-i port ranchiună, la ce bun să-i spun ceva, la ce bun să mă cert cu el și să-i explic una și alta referitor la insultele sale de ieri?! Relația mea cu acest om s-a schimbat și ea, a devenit cu totul alta în câteva ore. Nu e nimic „de uitat" sau „de iertat" în legătură cu agresiunea sa. Pur și simplu acel eveniment nici nu a avut loc. „Ieri" nu mai există.

Așa este. *Fiecare moment este unul nou*. Nu mai căra cu tine trecutul. Încearcă să simți și să trăiești fiecare moment ca pe unul proaspăt, curat, neancorat în vechiturile memoriei tale emoționale.

Atunci vei putea trăi relații perfecte, relații care se re-creează în fiecare clipă. Asta înseamnă că tu poți re-crea în fiecare moment realitatea ta, tu poți re-crea relațiile tale, după noul tău chip.

Și întrucât ceea ce semeni – aceea vei culege, după cum zice legea Karmei, dacă semeni dragoste necondiționată, vei culege dragoste necondiționată.

Tu creezi realitatea ta. Tu o poți re-crea mereu...

Tu ești dușmanul tău și în același timp tu ești dumnezeul tău. Atâta doar că pe dușmanul din tine îl proiectezi mereu asupra altora, iar pe dumnezeul din tine îl uiți aproape mereu... Nu există demoni, nu există draci, nu există „energii malefice". Toate sunt creații ale oamenilor, gânduri și emoții pe care aceștia le proiectează în exterior și cu care poluează viața lor și viața altora.

Asta spunea foarte frumos minunatul poet Omar Khayyam: „Dincolo de pământ și infinit, căutam să aflu cerul unde vine. Și-un glas solemn atunci s-a auzit: «Și cerul și infernul sunt în tine»". Poeții sunt niște ființe privilegiate, ce minunat este ca emoțiile tale să devină poezie și aceasta să crească în tine, să te umple într-atât încât vorbele tale să devină și ele poezie...

À propos, iată o altă cale de sublimare a emoțiilor: exprimarea lor în arta de orice fel, energia emoțiilor devine energia creației, emoțiile devin creații, de fapt toate marile creații pleacă din emoții... Poți încerca și tu asta, Omule, cântă-ți emoțiile, pictează-le, dansează-le...

Dar revenind... dacă tot ai de ales între demonii și dumnezeul din tine, încearcă atunci să fii Dumnezeul, Dumnezeul acela care iartă și care dă mereu, fără să aștepte nimic, care răspândește iubire pur și simplu, fără nici o condiție și fără nici o așteptare, care zâmbește plin de dragoste și de încredere în oameni și în capacitatea lor de schimbare...

Chiar dacă vei fi luat drept „fraier", asta nu contează prea mult, este doar o nouă etichetă pe care ceilalți din jur, cei care nu prea înțeleg mare lucru, o vor lipi imaginii tale.

Dacă într-adevăr vrei să fii „după chipul și asemănarea Sa", atunci creează-ți realitatea fără a face nici cel mai mic rău celor din jur, nici cu gândul, nici cu fapta, nici cu vorba. Abia atunci realitatea făcută de tine va fi frumoasă, va fi dumnezeiască. Și, cu siguranță, cei care vor fi incluși în această realitate, vor fi purificați prin ea, vor fi vindecați și vor fi salvați.

Ține minte: tu creezi realitatea ta! Tu creezi conflictele, dramele, fricile, tu creezi bucuriile, iubirile, extazul... Alege ceea ce vrei să creezi. Și nu te mai tot plânge, e momentul să treci la treabă...

— Tu spui, Spirite: „cum ar mai putea ceva să mă rănească și pe cine să rănească de fapt?", „eu nu sunt trupul...", da, am înțeles ideea, dar vezi tu, Spirite, eu sunt un om care încă trăiește la nivel somatic, ca să-i spun așa... Și cel puțin la acest nivel, această detașare nu pare a fi chiar „o metodă extraordinar de simplă pentru cei curajoși". Pot fi oricât de curajos și totuși sunt rănit și experimentez durerea...

— Da, cumva ai dreptate... metodele sunt diferite în funcție de nivelul la care se află practicantul... și bine spui, dacă te afli la un nivel „somatic" – atunci durerea e încă acolo... O metodă precum *„neti, neti"* („nici asta, nici asta") va fi folosită în acest caz doar ca un „antrenament" mental de dez-identificare, asta cere timp și e adevărat, ceva tenacitate...

Dar exact despre asta este vorba: de a părăsi „nivelul somatic"... Încotro? întrebi tu, Omule, deja în mintea ta, anticipă Spiritul...

Și deja știi răspunsul, spre „interior" – dacă vrei un sens „al deplasării"... E un „interior" simbolic; dar nu numai, asta are legătură cu chakrele, cu spațiul inimii, acestea sunt niște lucruri concrete din punct de vedere energetic, am mai vorbit despre asta.

Vezi tu, Omule, în viața de toate zilele, în toate experiențele tale – atenția îți este mereu îndreptată înspre exterior: spre obiecte, spre experiențe, spre „ceilalți", chiar și spre corpul tău (care față de Sine este tot ceva exterior!). Emoțiile, gândurile, ego-ul – toate acestea sunt și ele „exterioare" față de Sine...

Afirmația și conștientizarea *„neti, neti"* –„nu sunt corpul, nu sunt emoțiile, nu sunt aceste gânduri" – încearcă să înlăture aceste straturi: dezidentificându-te de ele, încet-încet nu va mai rămâne decât Sinele...

Bine, poate am exagerat spunând că este o metodă extraordinar de simplă; rectific atunci: este o metodă funcțională, verificată și recomandată de secole de practică și desăvârșire...

Și încă ceva: fiecăruia i se potrivesc anumite metode: așa că aceeași metodă pentru unii va părea simplă, iar pentru alții va fi extrem de complicată,

dacă nu chiar imposibilă... Tocmai de aceea există atâtea metode: pentru că fiecare are capacitatea sa de înțelegere, de evoluție, o anumită forță, tenacitate, răbdare și motivație.

— Ai vorbit atâta despre minte și ego, continuă Omul oarecum mulțumit de mica sa victorie... încât apare o întrebare, Spirite: cine iubește? Cine se îndrăgostește? Tot ego-ul din mine, sau Sinele, sau Dumnezeul din mine, sau cine? Dragostea „omenească" este ceva mai puțin decât cea dumnezeiască? Dacă toți avem o fărâmă de Dumnezeu în noi... n-ar trebui! Sau poate că e doar o etapă (necesară și, vai, atât de frumoasă) în distrugerea ego-ului...?

— Iubirea „omenească", cea de toate zilele, de fapt nu este întotdeauna „iubire": ea este cam altceva... încercă Spiritul să îndulcească cumva pilula pe care trebuia să i-o administreze din nou Omului... De multe ori este de fapt o relație de dependență...

— Ce înseamnă asta, Spirite? se avântă Omul, nedându-și seama de capcana care îl aștepta iar...

— O relație de dependență apare întotdeauna pentru că tu ești incomplet, îți lipsește ceva: de exemplu încrederea în tine, iubirea sau aprecierea din partea părinților sau a celorlalți, ești complexat că nu ești frumos, că nu ești suficient de deștept, de bun etc. Și atunci vei „găsi" un partener care să completeze tocmai această lipsă a ta: un partener care te va considera frumos, bun, puternic etc. Bineînțeles că și tu poți funcționa în același fel pentru partenerul tău, suplinindu-i nevoi inconștiente de valorizare, de încredere etc. Partenerul te va susține

deci cumva emoțional și energetic, tocmai completând acest gol din tine. Și tu îl vei susține pe el.

Sau se poate ca partenerul tău să îți „îndeplinească" un vis: tu ai fi dorit de fapt să fii un artist sau un explorator și atunci te-ai îndrăgostit nu de partenerul tău (care este un artist sau un explorator), ci de meseria sa, de tot ceea ce reprezintă el ca mod de viață în contextul viselor tale, te-ai îndrăgostit de fapt de visul tău... și vei dori cumva să-ți împlinești visul prin partenerul tău, trăind viața lui...

Sau vei dori să rescrii trecutul: vei încerca să trăiești cu partenerul tău ceea ce nu ai trăi cu părinții tăi (iubire, comunicare etc.), sau să vindeci acel trecut retrăindu-l altfel, sau să-i schimbi pe ei încercând să-ți schimbi partenerul...

Există numeroase variante, dar toate aparțin aceleiași scheme: partenerul suplinește o lipsă...

Așa s-a născut relația de dependență. Ce se întâmplă mai departe? Cum se întreține ea? Faptul că acum tu te simți complet va genera o senzație de „bine", de „împlinire", iar mintea ta va percepe acest lucru ca pe ceva valoros, care trebuie păstrat: și astfel apare atașamentul față de relația și față de persoana respectivă, pur și simplu pentru că tu vrei să întreții acea senzație de bine... În plus, tu vei începe să te identifici cu noua ta stare și te vei amăgi de acum încolo, uitând, sau dorind să uiți, sau prefăcându-te că uiți, punctul de pornire: faptul că tu de fapt ești o ființă incompletă... Tu îți dorești atât de mult să fii complet încât vei începe să te identifici cu tine cel completat de partenerul tău, chiar dacă aceasta este o falsă soluție a problemei tale... Și bineînțeles, vei continua să te atașezi de noua ta

„identitate”, sperând ca totul să fie real și să dureze la infinit... Identificarea și atașamentul merg mână în mână.

În momentul în care apare pericolul pierderii partenerului, aceasta va fi percepută ca o frică cumplită de „amputare”..., iar pierderea partenerului, despărțirea, va fi simțită ca o ruptură, ceea ce ea și este de fapt emoțional și energetic. Frica, panica de a deveni din nou incomplet va întări atașamentul de relație și de partener și, posibil, vei începe tot felul de manevre de control, de șantaj, doar pentru a-l mai ține lângă tine.

— Și cum putem ieși dintr-o astfel de relație?

— În primul rând înțelegând mecanismul ei; apoi încercând să identifici ce „beneficii” ai din acea relație, ce gol al tău umple acea relație, ce nevoi îți suplinește... Însăși această conștientizare este de mare ajutor. În plus, te poți folosi de toate acele exerciții de eliberare a atașamentelor, de transformare a emoțiilor etc. Poți transforma astfel dependența, o poți elibera...

— După cum spui tu, Spirite, înseamnă că nu există „suflete pereche”? Eu așa credeam că suntem, eu și iubita mea, și tocmai de aceea credeam că mă doare atât de mult despărțirea, mărturisi Omul, din nou confuz...

— Dacă tu ai nevoie de „o jumătate”... închipuie-ți cam cât de incomplet ești...

Aceasta este doar o iluzie a minții: „el e sufletul meu pereche”, „l-am găsit pe Făt-Frumos...”, o iluzie indusă și susținută prin povești, filme, folclorul social

care nu vrea să recunoască, să accepte „realitatea": că, de fapt, oamenii sunt foarte singuri... Și atunci mintea preferă să creadă povestea Făt-Frumosului sau filmul cu veșnic happy-end.

Există o dragoste perfectă, dacă vrei să-i spui așa: dar aceasta poate apărea numai între două ființe complete, atunci ea nu va mai fi nici nevroză, nici nevoie de completare, nici atașament. Va fi doar iubire, ceea ce e extraordinar...

— Și cum pot ști dacă nu cumva aceasta este și iubirea mea? se mai agăță Omul de un pai...

— Atâta timp cât doare – aceea nu este iubire..., îi desființă imediat Spiritul și acea ultimă iluzie. Iubirea nu doare, ea doar bucură, doar împărtășește, ea aduce bucurie chiar dacă partenerul tău pleacă, acesta este drumul lui, acestea sunt căutările sale, bucură-te pentru el...

De multe ori „iubirea" este doar o expresie a fricii de singurătate, continuă Spiritul nestingherit enumerarea falselor iubiri, combinate cu un atașament față de acea persoană, care speri tu să te „salveze"... (de singurătate, de moarte... căci toate „fricile" au la origine această Mare Frică, de a nu mai exista...). La fel, atunci când tu crezi „că exiști pentru cineva", ai cumva iluzia salvării tale de non-existență: viața ta începe „să însemne ceva", „capătă un sens"...

Alteori, foarte des, „iubirea" este de fapt o nevoie mascată de control: „eu te iubesc" deci „tu trebuie să-mi răspunzi la iubire", „eu fac atâtea pentru tine și tu uite cum te porți..." – și de aici o întreagă sclavie... Asta este clar vocea ego-ului, iar această falsă

iubire devine de fapt o luptă pentru putere... Nevoia de control este, de fapt, o nevoie de siguranță mascată: ai nevoie să controlezi doar atunci când ești nesigur... de tine, de viața ta etc.

Alteori „iubirea" e doar o mască (mascaradă) pentru sex, nevoie de dominare, de posesiune, deci pentru lucruri destul de primitive și care ar trebui și ele oarecum „înfrumusețate"...

Osho vorbește foarte frumos despre singurătate: el spune că „singurătatea este absența celuilalt, pe când solitudinea este prezența Sinelui": în solitudine ești tu cel împlinit, tu cel complet, care pentru a fi împlinit nu mai are nevoie de un „celălalt"... Solitudinea devine astfel o prezență și nu o absență.

Și are foarte mare dreptate: iubirea „omenească" este, de cele mai multe ori, doar o nevroză a singurătății și a fricii de singurătate, „coafată" cât mai rafinat cu putință...

Omul „complet" nu mai are nevoie de altcineva... tocmai pentru că el este complet. Asta nu înseamnă că el nu va mai iubi sau că nu va mai avea relații. Dar tocmai pentru că el este complet, relațiile sale vor fi perfecte: pentru că el va ieși din nevroza controlului, a fricilor, a șantajului sentimental etc.

Și, de fapt, abia atunci „iubirea" va începe să însemne Iubire... Adică vei dărui pur și simplu iubire, fără să ceri nimic în schimb, lăsându-l pe celălalt „liber", ne-atașându-te și ne-pretinzând nimic... Și exact această extraordinară dăruire va fi răsplata ta...

Și încet-încet nu vei mai dărui iubire doar „celui ales", ci vei începe să-ți răspândești iubirea în întreg

Universul, către întreg Universul... Iubirea ta va deveni atunci un cântec, o ofrandă de devoțiune, o celebrare a Existenței... Va fi modul tău de a mulțumi Existenței și de a o slăvi...

Și iată că atunci vei iubi ca un Buddha, ca un Iisus... Sau atunci va începe să iubească cu adevărat – Buddha sau Iisus-ul din tine...

Da, până atunci poți transforma iubirea ta omenească, te poți „antrena" puțin cu ea... Și cum bine spui, ea va fi un instrument de fărâmițare a ego-ului tău. Pentru că, prin această iubire, încet-încet „tu" vei putea dispărea... și va rămâne doar Iubirea...

— Ce este dorul? întrebă Omul sfâșiat încă de dragostea sa omenească neîmplinită, căreia tot încerca să-i caute explicații, justificări și soluții... Toate aceste teorii despre „iubirea dumnezeiască" erau încă atât de departe de el, deși înțelegea, simțea extraordinar de acut că acolo este adevărul, că acolo va trebui să ajungă și el cândva...

Iar Spiritul se lansă într-o nouă dizertație, era un subiect care îl umplea de nostalgie, cunoscuse dorul ca om dar și ca Spirit, era și el sfâșiat de dorurile sale, de a se întoarce Acasă, în Conștiința și în Eternitatea pe care le părăsise de dragul oamenilor...

Dorul vine de undeva din fundul pământului, începu el, este vibrația Ființei care încearcă să-și caute calea și să iasă la lumină... Dorul urcă prin toate ființele, cutremurându-le... Dorul vine din măruntaiele pământului și se îndreaptă spre cer...

Dorul este durerea Ființei, strigătul ei de singurătate, de rătăcire, de uitare a ceea ce este și de unde vine... Dorul este Chemarea Nedefinitului, este rea-

mintirea Începutului, acolo undeva pierdut în eoni de uitare, este visul Marii Întoarceri...

Vezi tu, Omule, Creația înseamnă expansiune, explorare, îndepărtare, cucerire a Necunoscutului de către Ființa pornită pe drumul Marii ei Aventuri...

Creatorul se explorează pe sine prin miliarde de conștiințe care se aventurează în marele mister al Existenței... și se îndepărtează tot mai mult în marea lor explorare... Creația este forța diviziunii, a îndepărtării, a explorării...

Dorul înseamnă nostalgia Întoarcerii, nostalgia pierderii identității în Marea Identitate Transcendentală, înseamnă visul Ființei de a deveni, din nou, Neființă... Dorul înseamnă nostalgia Marii Întoarceri Acasă...

Iar durerea dorului înseamnă durerea uitării căii – înspre Înapoi, înspre Acasă, înspre Început, înseamnă durerea rătăcirii în uitare și neînțelegere...

Din dor se naște iubirea... Căutând reîntoarcerea la Ceea ce nu poate fi Cunoscut, omul se oprește din marele său drum – la ceea ce poate el cunoaște, la un alt om, și astfel din imensul dor al Contopirii, al pierderii identității – se naște dorul omului către un alt om, iubirea...

Dar acesta este doar un popas, marea durere a dorului îl va împinge pe călător mai departe în aventura sa, în căutarea a Ceea ce e de Necăutat...

Acesta este extraordinarul curaj al călătorului, de a lăsa mereu în urmă iubirea – pentru a căuta Calea spre care îl mână dorul din străfundurile sale, din străfundurile pământului...

Dorul este Marea Chemare, este ceea ce îl mână pe călător în aventura să fără de sfârșit...

— Spirite, se trezi Omul întrebând, dacă noi suntem Iisus, Buddha, cum spuneai tu, cum de am uitat asta? Nu înțeleg. Cum de ajungem să trăim toate chinurile pământului, să ne torturăm cu tristețile noastre... să ne sinucidem încet sau dintr-o dată?

— Păi tocmai din cauza minții și a ego-ului, iată că facem ce facem și ne întoarcem la ele, răspunse Spiritul trist... Știa cât de mult suferă Omul pierdut în labirintul minții sale, în uitarea Naturii sale adevărate, în sfâșietoarele sale dureri neînțelese... Știa cât de greu este să orbecăi în hățișul minții și al emoțiilor, care te încolăcesc, aidoma plantelor agățătoare într-o junglă care te face cu obstinație prizonierul ei... luptându-te cu ele ca să-ți creezi un drum, și care abia făcut se pierde imediat în acele hățișuri acaparatoare...

Am să încerc să-ți explic, Omule, începu din nou Spiritul să vorbească cu toată dragostea și compasiunea sa în fața acestei suferințe pe care, vai, Omul său cel luptător o trăia atât de acut și de neputincios...

Există o Conștiință primordială, am mai vorbit despre asta... Ea coboară în materie însuflețind materia și devenind viață, suflet, minte și conștiință (conștiență) a materiei.

Această conștiență a materiei va trebui să facă drumul invers, „să crească", să învețe, să se autoexploreze, să călătorească, să se extindă și, în final, să se întoarcă la originea ei... Și astfel conștiința se va ghemui în pietre, va crește în plante, în animale și, în final, în oameni, unde va deveni conștiință de sine. Și aceasta își continuă drumul prin chakre,

de la individualitate la ego, apoi la compasiune, la starea de observator, apoi la cea de martor, când devine „percepția de *A fi* a ei înseși" și așa mai departe, transformându-se mereu în drumul ei spre Esență...

Ego-ul este deci la un moment dat necesar în această explorare a ei înseși...

Ajungând la capătul drumului său energetic prin chakre, în *sahasrara* din creștetul capului, conștiența de sine va redeveni Conștiință primordială, încheind ciclul evoluției sale, dizolvându-se în ea însăși...

Totul pornește din Conștiință și se va dizolva în Conștiință. Mintea este și ea tot o „dezvoltare" a Conștiinței... Conștiința este non-mintea, după cum o numea Bodhidarma... Conștiința transcende totul, corpul și mintea, timpul și forma, limitarea...

Aceasta este Natura ta reală, aceeași cu cea a unui Iisus sau Buddha... Iar atunci când ajungi să știi asta, când devii și trăiești prin această Conștiință, ești și tu un Iisus sau un Buddha.

Când apare uitarea? Atunci când Conștiința se scufundă în materie, în niveluri din ce în ce mai dense... Și uitării i se adaugă sentimentul separării – atunci când apare individualitatea și ego-ul, ca o îndepărtare și mai mare a sa de Întreg... Dar ține minte, acestea sunt necesare în evoluția conștienței de sine, sunt trepte în dezvoltarea ei, la fel ca toate achizițiile sale... conștiința este un câmp de explorare nelimitat... Atâta doar că, din cauza amplorii pe care o iau mintea și ego-ul, ele ajung să acapareze totul: memorie, percepții, preocupări, acțiuni, iar tu te pierzi în acest ego și în această minte acaparatoare...

Ai uitat – doar pentru că tu trăiești încă în minte și în ego... Dar și această treaptă trebuie depășită în drumul conștiinței de sine... Și atunci va apărea reamintirea Naturii tale esențiale. După ce ai depășit stadiul ego-ului și al minții – îți vei reaminti.

Iată deci că „uitarea” nu e de fapt definitivă, ea aparține doar acestui stadiu de evoluție a conștiinței tale, iar munca ta tocmai în asta constă, în a transcende ego-ul și mintea și în a permite astfel reamintirea...

Și atunci va crește în tine dorul de care ți-am vorbit și nu vei mai avea liniște până când nu vei ajunge Acasă..., încheie Spiritul mai mult pentru sine, cu privirea pierdută undeva în Necunoscut, acolo unde doar el putea să vadă...

... a trăi Vipassana

— Tu, Spirite, încerci să dărâmi totul, ego, minte, condiționări, atașamente, constată Omul oarecum resemnat... Dar haide să zicem că le dărâmăm; după aia ce construim în loc? avu ego-ul din el o zvâcnire, doar nu se putea lăsa înfrânt el așa, cu una, cu două...

— Omule, cam așa este, totul trebuie dărâmat în vreun fel sau altul, spuse Spiritul chicotind, știind că ceea ce urma avea să-l contrarieze din nou pe Om... Și adesea o făcea exagerând puțin cu bună știință, tocmai pentru a-i demola acestuia certitudinile și ego-ul; dar întotdeauna acolo era și tandrețe și mult drag. Însăși această tachinare își avea și ea rostul său în strategia Spiritului.

Cât despre reconstruit... începu acesta...

La început vei avea într-adevăr tendința să reconstruiești: o nouă viață, noi concepte, noi norme și teorii...pentru că așa este mintea, ea vrea mereu să se agațe de ceva, să aibă o structură cât de cât solidă care să îi confere ceva siguranță...

Acesta va fi un prim pas, destul de valoros de fapt, să-ți schimbi modul de gândire și de viață. Și nimeni nu te obligă să mergi mai departe, poți rămâne aici

în această viață și în multe altele, deja e un progres remarcabil...

Vei face noi atașamente, de noii tăi prieteni, de maestrul tău, de noile concepte.

Dar dacă vrei cu adevărat să evoluezi, toate acestea vor trebui și ele înlăturate, dizolvate... Astfel ca, în final, să nu mai rămână nici o dorință, nici un atașament...

Abia când ai scăpat de toate dorințele și atașamentele, abia atunci Existența va putea curge prin tine nestingherită, vei putea fi ca un bambus gol prin care cântă Existența, după cum spunea maestrul tibetan Tilopa...

Și iată un exemplu în acest sens, de fapt o altă capcană a minții, ca să vezi cât de vicleană poate fi mintea...

Referitor la evoluția lor spirituală, oamenii au inventat cuvântul „căutători" și chiar se simt mândri când se autodefinesc, sau când cineva îi numește „căutători". Atâta doar că ei nu realizează că aceasta este o mare prostie: nu poți căuta Adevărul, Adevărul nu poate fi „căutat".

Atâta timp cât cauți ceva, asta înseamnă că încă există o dorință. Deci poți să cauți la nesfârșit Adevărul, mânat de dorința de a-l găsi și bineînțeles că n-ai să-l găsești niciodată.

Atâta timp cât cauți Adevărul și te autointitulezi un „căutător", nu ai făcut decât să-ți redefinești dorințele, nu mai cauți o slujbă, nu mai cauți un partener, de acum îl cauți pe Dumnezeu. Bineînțeles că asta îți va crește Ego-ul, doar ești o ființă spirituală de acum, o ființă care-l caută pe Dumnezeu și nu doar un simplu muritor.

Adevărul nu poate fi căutat. Atâta timp cât îl cauți, o vei face tot cu o minte omenească, la fel cum ai căutat atâtea și atâtea în viața ta... Efortul căutării se naște întotdeauna dintr-o minte duală: cauți ceva pentru că nu ai acel ceva.

De fapt Adevărul îl ai dintotdeauna. Adevărul există, el este acolo, este Natura ta, este esența ta. Mintea ta este problema, mintea ta este cea duală, care caută mereu câte ceva...

Atunci când vei renunța la minte, atunci vei descoperi Adevărul. A renunța la minte sau a trăi în non-minte înseamnă a trăi în Conștiință.

Conștiința este non-duală. Ea este asemenea unei oglinzi, care nu pune etichete, care nu alege, care doar oglindește. Mintea distorsionează întotdeauna realitatea datorită dualității ei.

Adevărul nu apare decât atunci când mintea dispare. Acesta este scopul întregii practici spirituale. Acesta este scopul meditației, al contemplației; și chiar și aici mai există o ultimă capcană, acea a „scopului", care trebuie și el, în cele din urmă, înlăturat.

Maestrul zen Sosan spunea foarte simplu: „Nu mai vorbi și nu mai gândi, în acest fel vei putea cunoaște totul".

— Alții caută răspunsuri la întrebări; alții caută „sinele suprem"..., începu Omul să înțeleagă.

— Așa-i, alte aiureli... Ia gândește-te, Omule, oare unde le caută ei?

Bineînțeles că le caută în afară, la cursuri, la maeștri, în cât mai multe inițieri, în cărți, în discuții, la un pahar de bere, la un ceai.

Exact așa cum toată viața lor a fost orientată înspre afară, la fel și căutarea va fi orientată tot înspre afară: de aceea ea nu va avea nici un succes.

Singurul lucru care este de făcut e să întorci sensul căutării înspre Sine, să îți retragi atenția și preocupările dinspre exterior, în interior. Dacă chiar vrei să cauți ceva, atunci caută „în tine". Adevăruri, răspunsuri la întrebări, „sinele suprem", toate acestea sunt în tine.

— Și atunci de ce nu le vedem ?

— Ți-am mai tot spus: din cauza minții, din cauza agitației minții care în mod permanent este preocupată și orientată spre exterior. Mintea agitată, „mintea maimuță" cum o numesc orientalii, care sare de colo colo fără astâmpăr, ea este cea care ne împiedică să ne întoarcem înspre noi.

— Și ce e de făcut atunci?

— Încet-încet să încerci să liniștești mintea prin meditație, prin contemplație. Încet-încet să înveți să te relaxezi, să îți relaxezi la început corpul, apoi mintea, voința, atenția orientată în afară să înceapă apoi să se reorienteze spre interiorul tău.

Relaxează-te în voie. Găsește-ți centrul. Acolo vei găsi răspunsurile, acolo este Sinele suprem și Adevărul și toate căutările tale... *Tot ce ai de făcut este să oprești vorbăria minții și să te relaxezi în tăcere, în tăcerea minții, în Tăcerea Existenței, în Tăcerea Sinelui, a centrului tău*. Doar în această stare vin răspunsurile la întrebări, în această stare se rezolvă toate problemele.

Tot ce ai de făcut este să te relaxezi în Sinele tău, în centrul tău. Totul este așa cum trebuie să fie. Totul este perfect.

Fii centrat în această perfecțiune și perfecțiunea va curge prin tine, înspre și dinspre Existență. Tu ești centrul perfecțiunii: întrebările dispar, grijile dispar, „mintea maimuță" dispare, chiar și căutarea dispare în cele din urmă...

Rămâne doar perfecțiunea stării de *A fi*, acea Prezență Pură, Conștiența... Sunt din nou – o grămadă de denumiri, poți să-ți alegi tu singur cuvintele preferate...

Aceasta este contemplația. Prin ea vei ieși din căutare și vei intra în Existență sau, mai bine zis, vei deveni una cu Existența, Existența va ființa prin tine și tu vei fi centrul Existenței. Și atunci se întâmplă miracolele, miracolul de *A fi*.

Totul este extraordinar de simplu, doar relaxează-te și fii.

— Spui tu că e simplu, Spirite, o fi pentru tine, dar pentru mine nu-i chiar așa... Îmi dai totuși un exercițiu, ceva, o tehnică cu care să mă ajut? se neliniști de-a dreptul Omul, simțind că nu va putea să facă niciodată de unul singur ceea ce-i spunea Spiritul... și asta părea a fi singura cale de a scăpa de suferințele sale...

— Am să-ți vorbesc atunci despre Vipassana, se hotărî Spiritul.

Este tehnica perfectă pentru a-ți liniști mintea, pentru a ajunge în starea fără gânduri și pentru a fi prezent... Este o cale extraordinar de simplă și eficientă de a deveni centrat.

— Ce înseamnă, de fapt, să fii centrat? încercă Omul să o ia din nou sistematic.

— Înseamnă să fii prezent, aici și acum, în „centrul” tău, care este Sinele și conștiința de sine...

Spuneam că atenția ta este mereu îndreptată spre exterior, aceasta este periferia. Iată, atunci centrarea înseamnă redirecționarea atenției spre interior, spre centrul tău. Înseamnă ca tot ceea ce faci, gândești sau spui, să o faci de aici...

Atenție, însă, a fi centrat nu înseamnă a fi preocupat de tine, asta este egoism! Încearcă deci să fii în centrul tău fără să fii preocupat nici de acest centru și nici de periferie... Doar Să fii.

Vipassana te învață de fapt diferența între „a face” și „a fi”.

„A face” reprezintă veșnica orientare a minții și a acțiunilor spre exterior. Este ceea ce faci tu mereu: „îți umpli timpul” mereu cu câte ceva, „îți faci de lucru” doar ca să îți ții mintea ocupată: faci cumpărături inutile, vezi filme proaste, faci conversație cu oameni cu care nu ai nimic de-a face, alergi de colo-colo în tot felul de călătorii fără rost... De câte ori nu te-a apucat angoasa în weekendurile sau în vacanțele în care erai singur și nu aveai program, doar pentru că „nu aveai ce face”... Mintea nu poate sta liniștită, ea trebuie mereu „să facă” ceva...

„A fi” înseamnă întoarcerea spre Sine, spre centru, acolo unde nu mai există agitația, neliniștea minții... Mintea mereu „face” câte ceva... și uită „să fie”...

Dacă vrei „un loc” al conștiinței tale, acela este inima, „inima spirituală”, nu inima fizică, acesta este centrul tău. Acesta este locul centrării. Știi, asta

spune de fapt și Rugăciunea inimii: a-ți coborî mintea în inimă, exact asta înseamnă „centrarea".

Dar să revin: prin simplitatea ei, prin lipsa ei de ornamente, Vipassana este o esență a meditațiilor, reprezintă chintesența artei de a fi prezent, a artei de „A fi".

Și asta se realizează printr-o auto-observație susținută: a gesturilor, a respirației, a gândurilor. Această auto-observație se poate „practica" fie pe aceste elemente separate, fie împreună, ceea ce ar fi ideal.

Și încă ceva important: meditația, orice meditație, nu numai Vipassana, nu are „un scop". Scopul este însăși meditația, ea este în același timp – calea și destinația... Nu „faci" o meditație, ci „ești în" meditație sau, mai bine zis, „ești" meditația... „A face" este iarăși ceva exterior ție, ai fi tu și meditația, de data asta, din nou ceva dual și scindat...

În final întreaga ta viață ar trebui să devină Vipassana, ar trebui să ajungi să trăiești Vipassana...

Ceea ce îți prezint eu aici nu este chiar metoda originală, este, să-i spunem, o tehnică mai „extinsă", pentru că am inclus sub această cupolă generoasă mai multe noțiuni și tehnici...

La început, găsește o postură confortabilă, în care să poți rămâne mai multe minute: 5-10-20-60... (așezat, în poziția lotus, semilotus etc.); spatele și capul trebuie să fie drepte.

Pe măsură ce te deprinzi cu exercițiul, îl vei putea efectua culcat, în mers, în decursul oricărei alte activități; și exact acesta este scopul său: ca fiecare

activitate să devină conștientă, nu doar cele 10 minute de meditație...

Respirația este normală, nu respira forțat, nu număra respirațiile, doar rămâi atent. Vipassana nu este o tehnică de antrenare a respirației și nici de concentrare.

Secretul Vipassanei este că ea folosește respirația ca vehicul al atenției, permițându-ți astfel o interiorizare din ce în ce mai profundă, până când vei ajunge, folosind respirația, în interiorul tău, în acel centru, apoi la acel Sine...

Iluminarea lui Buddha Sakyamuni s-a bazat pe această tehnică, de aceea ea astăzi aparține mai mult școlilor buddhiste.

Devino deci conștient de respirație:

La început fii atent la mișcarea abdomenului, la ridicarea și coborârea sa odată cu respirația. Respiră din ce în ce mai mult cu abdomenul și nu cu plămânii; aceasta este respirația „naturală", a animalelor, a bebelușilor, respirația din stările de relaxare și din somn...

Apoi simte cum aerul intră prin nările tale, simte senzația de prospețime de la nivelul nărilor. Urmărește aerul cum destinde plămânii și abdomenul, mergi împreună cu aerul în tine... Apoi abdomenul și plămânii „revin" și aerul începe să iasă prin nările tale.

Urmărește din nou suflul care intră prin nări, în plămâni, destinde abdomenul,... suflu care apoi iese... suflul care intră... care iese... Călătorește în corpul tău împreună cu aerul, rămâi împreună cu respirația, nu o lua nici înaintea ei și nici nu rămâne în urma ei...

Respirația devine un vehicul pentru mintea ta, pentru atenția ta. Acesta este un secret al multor tehnici meditative...

Mintea devine din ce în ce mai tăcută, apoi și inima devine tăcută...

Următorul pas este de a conștientiza pauzele de câteva secunde dintre inspir și expir (respirând în continuare normal, fără a „forța" respirația).

Când aerul pătrunde în tine, observă-l: respirația se oprește o fracțiune de secundă înainte de a începe expirația. Apoi din nou, după expir, pentru o fracțiune de secundă, respirația se oprește... Devino conștient de această pauză de la sfârșitul expirului.

În mod normal acest interval este atât de scurt încât trece neobservat... Dar el este extrem de valoros: acestea sunt momentele extraordinare de „repaus", fără gânduri, fără „acțiune", în care chiar ești...

Rămâi conștient – în și de aceste intervale de fracțiuni de secunde când expirația s-a oprit și încă nu a început inspirația...

Timpul se mișcă odată cu respirația... Timpul dispare în acest interval infinitezimal, și atunci tu poți percepe, pentru câteva secunde, Eternitatea...

Și, important, nu gândi, doar Fii, doar există în acele intervale... Nu-ți spune (sau poate că la început n-o să poți să nu-ți spui de vreo câteva ori...): „acum sunt în pauza dintre respirații", doar stai în acea pauză, aici și acum... Nu-ți propune să faci asta, fă-o pur și simplu, aici și acum...

Și ca să te „distrezi " un pic, iată comentariul, de fapt cam amărui, al lui John Lennon despre a fi

prezent : „viața este ceea ce se întâmplă în timp ce noi ne planificăm viitorul"; nu-ți planifica deci să fii atent, doar Fii, doar fă-o.

La început, pe parcursul meditației, vei fi poate distras de gânduri răzlețe, de emoții, de problemele cotidiene care-ți zumzăie prin cap: nu te lupta cu ele, nu le reprima, doar redevino atent la respirație, reîntoarce-te la tine, la centrul tău și la pauza de la sfârșitul expirului...

Și pe măsură ce vei avansa cu practica ta, vei „simți" acest interval fără efort, vei putea ajunge aici din ce în ce mai ușor și te vei putea „refugia" aici ori de câte ori dorești...

Apoi încearcă să trăiești în Vipassana:

Devino conștient de toate acțiunile tale, de corpul tău, de mintea și inima ta, devino propriul tău observator. Fii doar atent!

Dacă mergi, mergi în mod conștient, dacă mănânci, fă-o în mod conștient.

Fii atent la fiecare pas pe care îl faci, la fiecare mișcare a mâinii care duce mâncarea la gură.

Poți exersa mersul, fiind conștient de fiecare pas, de modul în care talpa atinge solul, apoi se arcuiește, apoi se ridică...

De exemplu, surprinde-te atunci când te plimbi într-un parc: corpul tău merge, dar mintea ta e complet deconectată, este în altă parte... Adu-o înapoi, fă-o să fie acolo, prezentă, cu corpul tău, cu tine... devino „mersul"...

Devino atent la fiecare gest, la fiecare mișcare... Orice acțiune poate deveni astfel un prilej de meditație: de exemplu, dacă fumezi, fă-o în mod conștient, urmărind fiecare mișcare, fiecare respirație etc.

Fii conștient de fiecare cuvânt pe care îl spui... și apoi de pauza dintre cuvinte...

Devino conștient de experiențele tale senzoriale: când privești o floare, când o miroși, fii acolo, fii mirosul, nu doar gândi „ce frumos miroase floarea asta"... Simte experiența florii – cu tot corpul, la fel când asculți muzică, când mănânci, când privești munții... Nu pune doar etichete, Omule, așa ai făcut o viață întreagă și de aceea viața ta e plină de etichete fără suflet, și nu de bucuria experimentării, de aceea viața ta este atât de searbădă... Simte frumusețea și bogăția Existenței, fii una cu ea...

Același lucru trebuie făcut apoi cu mintea: fii atent la fiecare gând, la fiecare emoție care îți traversează mintea sau inima.

Și dacă nu reușești pur și simplu, te poți ajuta de un artificiu: proiectează-ți gândurile și emoțiile pe un ecran imaginar care este mintea ta. Astfel îți vei da seama că ele nu sunt una cu tine, nu te vei mai identifica cu ele, nu le vei mai judeca ca fiind bune sau rele, doar privește-le cum vin și pleacă pe ecranul minții tale...

Sau gândește-te la aceste gânduri ca la norii care traversează un cer senin... Nu te lupta cu ele pentru a le îndepărta, pentru că împotrivindu-te lor nu vei face decât să le dai putere...

Doar privește-le detașat: tu ești observatorul, spectatorul din sală, gândurile, emoțiile tale sunt filmul de pe ecran... Ține minte, important este procesul de a privi și nu ceea ce privești...

În momentul în care îți vei privi furia sau teama sau dorința, fără ca acestea să mai fie fixate de „un

obiect", vei vedea că ele dispar, că se dizolvă în acea Conștiență, care este Esența minții tale... dacă mai ții minte, am mai vorbit despre asta...

Și dacă vrei să mai rafinezi încă tehnica, se poate și mai mult: încearcă să-ți îndrepți atenția de acum mereu în două direcții: spre obiectul observației („lumea exterioară", gândurile, emoțiile, acțiunile tale) și respectiv, spre cel care observă, înspre tine.

Încearcă apoi să conștientizezi pauzele dintre gânduri: acestea sunt din nou momente extrem de prețioase în care ajungi la Esență, la Natura minții tale. Vei ajunge, în pauzele dintre gânduri, să „vezi" această Esență a minții ca pe un spațiu nemărginit, să „simți" Natura minții ca pe o experiență de nemăsurată deschidere...

La început vei percepe doar un soi de deschidere, de fantă, apoi aceasta se va lărgi și va deveni un întreg spațiu... Acest „spațiu", acest Vid, este Originea, el conține Potențialitatea creației... Din el răsar gândurile, în el se topesc gândurile, la fel cum din Vidul originar se naște Existența și cum tot acolo se topește Existența...Vei înțelege că Natura minții tale este aceeași cu Natura Existenței: Vid, Potențialitate și Conștiință...

Rămâi în aceste momente cât mai mult, din ce în ce mai mult... Și, din nou, nu gândi, nu gândi că nu gândești: doar Fii, doar ființează... În aceste momente ești în centrul tău, ești în non-minte, ești doar Conștiență, ești Esența Universului...

Iar dacă vei putea rămâne și tu centrat în această Natură a minții tale, vei vedea că încet-încet te vei

dizolva și tu, observatorul... Aceasta este starea de martor, în care tu și obiectul observației tale sunteți una, dizolvați în Esență. Și atunci vei vedea lucrurile așa cum sunt ele în realitate.

Pe măsură ce perseverezi, vei putea „extinde" aceste tehnici în viața ta cotidiană: vei putea conștientiza pauzele dintre inspir și expir, sau pauzele dintre gânduri, sau pauzele dintre cuvinte, din ce în ce mai des, chiar în mijlocul activităților obișnuite. Mintea ta va înceta să mai hoinărească aiurea. Vei deveni din ce în ce mai lucid, mai conștient și mai „centrat".

— Ai spus, Spirite, că „atunci vei vedea lucrurile așa cum sunt ele în realitate". Asta ce mai vrea să însemne? se neliniști din nou Omul, abia pricepuse și el ceva, abia primise o tehnică, ceva concret de făcut, și iată că Spiritul iarăși începea cu abstracțiunile lui...

— Haide să-ți mai explic câte ceva, știu că e cam mult, dar e important, cine știe, poate vreodată vei înțelege, Omule, toate acestea și vei reuși să le pui cap la cap...

Vorbeam mai devreme de starea de observator, adică tu să devii un observator al tău, al respirației tale, al gesturilor, al gândurilor, emoțiilor tale... Dar asta nu este decât o primă etapă în practica ta meditativă, este doar un artificiu pentru dezidentificarea ta. Fii atent, atâta timp cât există un observator și un obiect al observației, există dualitate, ori ce spuneam noi, că în final trebuie să transcenzi dualitatea...

Și atunci, „finalul" este altul. Este starea de martor, când „observatorul și observatul devin una", după cum repeta, ca un leitmotiv al genialului său discurs, Jiddu Krishnamurti.

Deci la început există identificarea cu obiectul observației, căci de la asta plecăm, de la starea „omenească" obișnuită, când tu te crezi una cu corpul, cu mintea, cu acțiunile tale.

Urmează apoi procesul de dezidentificare, starea de observator, o etapă, să-i spunem, intermediară, când mai există dualitate, dar tu devii conștient de ea.

În final însă Totul devine Una, tu devii Una cu Existența pe care mai înainte o observai... „tu" dispari și ceea ce rămâne va fi doar Conștiință...

— Ce mi se pare... „interesant", ca să zic așa, avu Omul o mică revelație, este că tot ceea ce trebuie să facem ca să putem ieși de sub dominația minții trebuie să facem tot cu ea, cu mintea! Cu ea trebuie să ne imaginăm, cu ea trebuie să ne amintim, cu ea trebuie să conștientizăm, trebuie să „coborâm mintea în inimă" ca să ne centrăm, și tot așa... E ca atunci când aștepți un colet: vine cineva și ți-l aduce până la poartă, îl iei, te bucuri și apoi spui: asta e tot, nu mai am nevoie de tine, cărăușule, poți să pleci!

— Exact așa e, am mai spus și eu asta, te folosești de minte ca să păcălești ego-ul și mintea, până în momentul în care poți scăpa de ele...

Asta este însă numai varianta pentru intelectuali, cei care o viață întreagă s-au folosit, au cultivat, au trăit (și s-au mândrit!) cu și prin mintea lor... Pentru ei trebuie inventate tot felul de păcăleli ale minții.

Pentru cei mai puțin „intelectuali" există metode mult mai simple și mai naturale: devoțiunea față de o zeitate sau față de Dumnezeu, devoțiunea față de un maestru spiritual, încrederea necondiționată, abandonul în fața Existenței, în fața lui Dumnezeu, în fața maestrului, iubirea, extazul... pentru ei, lucrurile sunt mult mai simple și mai frumoase...

Intelectualul este cel care trebuie „să se lupte" cu mintea și cu ego-ul lui, pe care le-a creat și cărora le-a dat putere tot cu mintea și cu ego-ul lui... Deci mintea vine cu tine până aproape „de sfârșit"..., până când vei putea „să faci saltul" în non-minte...

Până atunci învață să te folosești de minte tocmai ca să o păcălești.

— Și atunci chiar că nu mai înțeleg, întrebă Omul din ce în ce mai neliniștit, la un moment dat lucrurile păreau că se așază, dar iată că acum din nou deveneau confuze... cu ce meditām? Cu mintea sau cu inima?

— Meditația nu se face cu mintea, decât la început... și de fapt aia nu prea e meditație, e un fel de exercițiu preliminar. Și mai spuneam că meditația nu „se face": dacă „faci" o meditație atunci sigur o „vei face" cu mintea. Mintea e cea care tot „face" ceva, ți-am mai spus.

Dar pentru că tu acum te identifici cu acțiunile minții tale, la începutul practicii va trebui să îi oferi minții tale ceva de care să se agațe, pentru că ea doar așa știe să funcționeze... Dacă ți-aș spune dintr-o dată „fii una cu Nimicul din tine" sau „și acum expansionează-ți conștiința..." – cred că nu prea ai ști ce să faci pentru că asta nu are nici un sens pentru

mintea ta. Și atunci trebuie să te fac să ajungi cumva la acel Nimic din tine și trebuie să te fac cumva „să-ți simți" sau „să-ți vezi" conștiința sau emoțiile etc., iar atunci am să inventez „obiecte" pe care mintea să se fixeze: o lumină, un lotus, o zeitate etc. Și astfel mintea ta va fi mulțumită pentru că are la ce să se gândească, are ceva „de făcut".

Deci trebuie să începi de undeva, așa că probabil vei începe din minte; după aceea – „vei medita" cu inima: asta după ce ai reușit să te centrezi în inimă... Dar nici asta nu e de fapt meditație, este tot o acțiune, doar că nu mai este atât de mentală...

Apoi vine un moment în care mintea începe să se liniștească și tu vei avea licăriri ale Conștiinței... acestea devin apoi din ce în ce mai frecvente, pentru ca, într-un final, mintea să se dizolve în Natura ei... Și atunci nu va mai rămâne nici mintea, nici inima, doar Conștiința, doar starea de „A fi", doar Prezența pură, fără „concepte", fără vizualizări... (asta ca să îi dăm un nume – pentru că tu încă ai nevoie de etichete și de explicații, tu încă vrei să înțelegi totul cu mintea...).

Din acest moment meditația nu „se mai face" cu ceva, ea doar „este": tu devii meditația, ea este una cu tine...

Va rămâne doar „meditația" prin ea însăși... „meditația" care meditează, dar încă este o acțiune... care apoi dispare și ea... și dispari și „tu" cu totul... în Prezența pură, în Conștiință și Potențialitate, acesta este „capătul drumului", iluminarea... acolo unde nu se mai poate spune nimic...



...despre karmă, valuri, legi și armonie

— Ai pomenit mai demult câte ceva despre karmă, explică-mi, te rog, Spirite, ce este karma și ce e destinul..., întrebă în continuare Omul, hotărât acum să afle cât mai multe, dacă tot a luat-o pe calea asta...

— „Karmă" înseamnă acțiune, iar legea karmei înseamnă legea cauzei și a efectului, aceasta este explicația „clasică"... am să încerc să te fac să înțelegi cum stau lucrurile, răspunse Spiritul plin de solicitudine.

Orice acțiune sau reacțiune mentală, emoțională sau fizică, care are asociată chiar și cea mai mică dorință, atașament sau identificare, creează, lasă o „urmă" karmică – energetică (hindușii și buddhiștii le numesc „semințe karmice"). Acumulate, acestea vor condiționa experiențele tale viitoare și vor determina o nouă reacție, care la rândul ei va produce noi semințe karmice, și tot așa mai departe. Aceasta este roata *samsarei*, a cărei mișcare este întreținută la nesfârșit de către karmă. Astfel încât fiecare aspect al existenței este, până la urmă, controlat de karmă.

„Semințele karmice" se află în mintea ta, psihologii le-ar numi tendințe ale subconștientului, ele

sunt tot felul de dorințe, emoții, modele de comportament intern sau extern, concepte care îți dictează reacțiile emoționale în anumite situații, tot felul de șabloane și rigidități intelectuale. Acestea îți condiționează deci răspunsul comportamental sau emoțional într-o anumită situație. Comparația lor cu semințele nu este întâmplătoare: pentru a se manifesta, ele necesită, ca și semințele, niște cauze exterioare favorabile; acestea se numesc cauze secundare, și acestea vor facilita dezvoltarea, manifestarea răspunsului karmic.

De exemplu, un copil crescut într-o familie plină de certuri și violențe – va dezvolta o aversiune pentru violență: aceasta este urma, sământa karmică. Peste ani de zile omul acum matur, trece pe lângă o scenă de violență asemănătoare cu cele din copilăria sa, un ton al vocii, ceva anume rezonează cu acele scene: aceasta este condiția secundară și ea va favoriza dezvoltarea karmică următoare: omul se va posomorî sau va deveni neliniștit fără să știe de ce, sau va deveni și el violent și va crea o situație tensionată în familia sa, să zicem că va începe să se certe cu nevasta aparent fără motiv; aceasta este deja „reacțiunea" sa și ea va deveni la rândul său o nouă sământă karmică, atât pentru el cât și pentru familie... și într-o altă situație propice (o altă cauză secundară) se vor declanșa de aici alte înlănțuiri karmice... Psihologii înțeleg bine aceste lucruri.

Haide să-ți explic pornind de acolo de unde am rămas când vorbeam despre minte..., așa că am să reiau puțin. Tot ceea ce te nemulțumește este în mintea ta... dar tu dai mereu vina pe „ceilalți", pe

mediu, pe societate, pe o situație etc. și crezi că, dacă le vei schimba, vei fi fericit. Ei bine, iată că nu este așa, pentru că în noua situație, țară, mediu, colectiv etc., te vei duce tot tu cu mintea ta și cu problemele ei. Acestea sunt doar cauzele secundare ale suferinței tale și, în același timp, cauzele secundare ale karmei tale. Cauza primară este însă ignoranța, adică faptul că tu nu îți recunoști, nu îți reamintești Natura ta reală și trăiești prin mintea și prin ego-ul tău... Iar atunci vei începe să dorești tot felul de alte lucruri, experiențe, oameni, locuri etc., crezând că acestea vor compensa cumva „lipsa" ta, sperând că ele te vor împlini...

Iată deci că și karma este tot un produs al minții tale... Și în consecință – ieșirea din karmă înseamnă de fapt – ieșirea din minte, asta ca să anticipez...

Karmă înseamnă deci legea cauzei și a efectului, și, foarte simplu spus, orice acțiune internă sau externă este urmată de consecințe.

Fiecare sământă karmică va fi originea unei noi acțiuni determinate de karmă. Poți folosi această înțelegere pentru a nu mai crea karmă „negativă" în viața ta și pentru a încerca să o redirecționezi într-un mod pozitiv.

— Cum anume produc eu o karmă negativă?

— Reacționând la o situație dată cu o emoție negativă: aceasta va produce o urmă karmică tot „negativă", care întâlnind o altă condiție secundară, o altă situație „prielnică" – va determina tot un răspuns emoțional negativ. Asta înseamnă o întărire a karmei, iar consecința va fi un fel de stereotipie de reacții emoționale: probabil știi și tu oameni care

mereu se ceartă, care răspund cu aceeași încăpățânare sau violență la cele mai mici provocări: acest mod de reacție va deveni o componentă a ego-ului tău (urmată de identificare și atașament, deja știi), cu atât mai greu de înlăturat cu cât tot acest mecanism rămâne inconștient... De exemplu, cineva este supărat pe tine; tu vei răspunde cu mânie, și aceasta va lăsa o urmă karmică în mintea ta, care te va face să răspunzi tot cu mânie la o nouă viitoare provocare; și mai mult, tu vei atrage în viitor situații secundare care „să valorifice” această mânie, care să o facă să se tot manifeste... Oamenii mânioși întotdeauna întâlnesc situații care par să le justifice sau să le amplifice mânia, nu ai observat? Așa se întărește karma și devine o „trăsătură de personalitate”...

— Dar dacă ne reprimăm emoțiile, ce se întâmplă? încercă Omul o speculație...

— Din păcate aceasta nu este o soluție; urma karmică va rămâne și în cazul emoțiilor reprimate, iar într-o condiție secundară propice ea se va manifesta poate cu mult mai multă violență, tocmai pentru că a fost reprimată... Ține minte că orice emoție reprimată își va găsi la un moment dat o cale de exteriorizare, fie sub forma ei inițială, fie se va transforma în altceva.

Care ar fi soluția? Am mai vorbit despre asta: dacă cineva te atacă, tu îi poți răspunde cu compasiune: în acest mod vei crea alte semințe karmice, cele ale compasiunii. Într-o nouă situație de atac – compasiunea ta se va exprima mai ușor, și iată că așa ai reușit să transformi răspunsul karmic „negativ” într-unul „pozitiv”...

— Dar ia spune, Omule, după câte am tot discutat până acum, nu-ți sună nimic puțin anapoda din ce am spus eu? zâmbi Spiritul...

— Ba parcă da, chestia cu negativ și pozitiv, parcă trebuia să ieșim din dualitate, să transcendem „negativul" și „pozitivul"...

— Exact, așa este. A transforma karma negativă într-una pozitivă este doar un prim pas pe calea ta spirituală.

Într-un final va trebui să ajungi să nu mai produci de loc karmă, asta înseamnă iluminarea...

— Și cum pot să fac asta sau, de fapt, să nu mai fac asta? se interesă Omul...

— Integrând totul în starea ta primordială, în acea Natură a minții, cum am numit-o noi... eliberând toate emoțiile, atât emoțiile negative cât și pe cele pozitive, în natura minții tale... Să „ieși" din mintea ta conceptuală, „omenească" și să începi să trăiești în Natura minții... În acest fel nu vor mai exista semințe karmice, nu vei mai produce karmă.

Acest lucru este însă greu de făcut până când practica ta nu devine stabilă și, de aceea, este nevoie de toate celelalte etape pe care le-am enumerat și de altele despre care vom vorbi chiar acum. Și bineînțeles, de multă practică...

Deci ține minte până una alta, că orice acțiune mentală, emoțională sau fizică, făcută cu cea mai mică urmă de dorință, atașament sau identificare, va crea o urmă karmică în mintea ta. Aceste urme se vor întări, vor determina alte reacții emoționale și comportamentale, care la rândul lor vor deveni

și ele semințe karmice. Și în final toate acestea vor condiționa mintea; iată omule, cum se leagă toate aceste lucruri... Acesta este ciclul *samsarei*, al acțiunii și reacțiunii... În *samsara*, în lumea duală, totul este supus karmei... Totul.

— Și atunci viitorul este ceva fix sau îl putem schimba? se interesă Omul...

— Din fericire viitorul nu este fix, dacă ar fi așa – totul ar fi previzibil și nu ar mai exista nici o evoluție și nici o speranță de schimbare. Cauzele primare ale viitorului – astea deja există, sunt semințele karmice din trecutul și din prezentul tău. Dar cauzele secundare care declanșează dezvoltarea karmică – sunt circumstanțiale, ele nu sunt „fixe”, cum spui tu. De aceea au efect practicile, pentru că ele pot schimba aceste cauze secundare... altfel nu ar mai avea nici un rost să practici ceva.

— Dar destinul ce este? nu-și uită Omul ideea de la începutul discuției...

Și Spiritul explică cu răbdare mai departe:

— „Destinul” este planul vieții tale viitoare.

De cele mai multe ori, energia karmei produse într-o viață te va „arunca” într-o nouă reîncarnare și îți va stabili destinul viitor, exact după mecanismul cauzei și efectului, pe care deja ți l-am explicat... Și de multe ori nu ai scăpare, pur și simplu pentru că tu nu conștientizezi aceste mecanisme; și asta se va tot repeta, mii și mii de vieți. În această situație, karma ta este cea care ți-a stabilit destinul.

Sufletele mai evoluate însă își pot gândi și „planifica” destinul în spațiul dintre vieți. Destinul se

materializează energetic sub forma unor „linii de destin" – să le spunem așa, care cuprind acest plan, traiectoria eventual propusă pentru viața viitoare: familia în care vei descinde, astrograma în care te vei încadra și care te va ajuta în viața următoare să-ți îndeplinești destinul prevăzut etc.

— Spirite, stai puțin, de fapt de ce ne tot reîncarnăm?

— Pentru a experimenta totul.

Pentru că un rău făcut într-o viață, de exemplu, unei alte persoane, de fapt ți-l faci ție. Pentru că tot ceea ce faci tu rău (altuia), îl faci de fapt Existenței și ți-l faci de fapt ție, pentru că tu și acea persoană și Existența sunteți Una. Iar prin reîncarnare – reînveți și reînveți și reînveți acest lucru.

Fiecare act al tău are o consecință, fiecare acțiune a ta are o reacțiune. Fiecare gest făcut înspre exteriorul tău de fapt se va întoarce înspre tine: pentru că totul este Una, iar prin reîncarnare vei putea duce această înțelegere la extrem. Vei explora fiecare colț, te vei aventura în cele mai obscure cotloane ale materiei și ale vieții materiale. Pentru a experimenta și pentru a înțelege și a reînțelege că pe oriunde ai trece, totul este Una, totul pleacă din tine și totul se reîntoarce la tine trecând prin toți ceilalți, trecând prin toată Existența.

Din păcate, însă, ceea ce îți propui ca destin înainte de naștere, nu se împlinește de cele mai multe ori, pentru că intrând în corp, vei funcționa cu o minte care „a uitat" planul sufletului tău. Și astfel vei

orbecăi pe alte linii temporale și vei construi o altă viață decât cea pe care ți-ai propus-o.

Îți rămâne însă posibilitatea de a selecta în viața ta „actuală” dintre multiplele linii temporale posibile, dintre multiplele probabilități de viitor, un destin potențial. Toate aceste linii temporale au loc simultan și ele sunt de fapt linii de opțiuni. Pe acestea le poți alege conștient, dar din păcate, de cele mai multe ori le alegi tot inconștient, prin prisma ego-ului, a personalității sau a subconștientului tău (semințele karmice, despre care tocmai am vorbit).

— Și cum anume le „aleg” subconștient? se simți nevoit să întrebe din nou, Omul.

— Dorințele tale conștiente sau subconștiente sunt cuante de energie cu o anumită frecvență; trimise de către tine în Univers, ele vor selecta un anumit „drum” energetic cu o frecvență asemănătoare lor, și pe acest drum se vor înșira personaje și evenimente de aceeași factură, atrase prin rezonanță... Și închipuie-ți că nu există doar drumul tău, toate aceste personaje au drumurile lor energetice care se intersectează cu al tău, pentru că și ele și-au emis dorințele...

Și astfel se creează o „rețea” energetică din care nu mai poți ieși..., iar la un moment dat te vei trezi undeva foarte departe de ceea ce ți-ai dorit tu de fapt, prins în tot felul de evenimente, gânduri și emoții, dintre care unele nici măcar nu îți aparțin...

Spuneam noi că ego-ul înseamnă mintea, înseamnă condiționările, înseamnă ceea ce te-au „setat”, ceea ce „ți-au pus în program” societatea, cultura, familia etc. Subconștientul înseamnă toate reprimările,

emoțiile neexprimate, înseamnă idealurile, planurile ascunse, dorințele nespuse și nemanifestate, înseamnă mecanisme de apărare și așa mai departe.

Ai văzut deja că toate acestea sunt „semințe karmice" și că toate acestea te vor face să alegi la fiecare „intersecție" a rețelei energetice a vieții tale o anumită cale, care va corespunde cel mai bine în momentul respectiv, ego-ului sau subconștientului tău. Și astfel te vei duce de colo colo, aruncat ca o minge de flipper, împins de diferite palete mentale sau emoționale, ale tale dar și ale altora, de cele mai multe ori inconștiente; și astfel vei crea o linie a destinului tău complet zigzagată și inconștientă.

Și în plus, tot ceea ce vei crea pe parcursul acestei linii, vor constitui noi semințe karmice. Fiecare dintre aceste răscruci depășite, dintre aceste alegeri, dintre aceste gânduri și acțiuni, va avea la rândul ei o consecință: totalitatea acestor consecințe este karma cea nou produsă. Ea apare ca o mare spirală energetică pe care o tragi după tine și care te propulsează spre alte și alte alegeri. Este ca un vârtej din care odată intrat, cu greu mai poți scăpa.

— Și înțeleg că, din păcate, karma noastră interacționează cu karma celorlalți..., continuă Omul să întrebe tulburat și oarecum nervos: nu-i ajungeau necazurile și greșelile sale, iată că acum era antrenat și în prostiile altora...

— Cred că la întrebarea asta deja îți poți răspunde singur, comentă Spiritul.

Da, așa este și atunci vortex-urile acestea ajung să te controleze fără ca tu să-ți dai măcar seama de cele mai multe ori de ceea ce ți se întâmplă. Vortexul

unei alte persoane te poate atrage doar pentru că el corespunde „necesităților tale energetice" (mentale și/sau emoționale) la un anumit moment și atunci vei devia de la linia destinului tău, vei crea o nouă karmă și o nouă rețea de karmă. Astfel participi și tu la karma unei alte persoane, poți contribui la ea, poți fi manipulat sau atras și trimis de colo-colo, și, la rândul tău, vei manipula și vei atrage și tu pe un altul în karma ta. Și astfel se formează karma unui grup de persoane sau a unei națiuni sau a unei planete sau a unei omeniri...

Iată cum, din păcate, ceea ce ți-ai propus tu înainte de naștere, nu se realizează întotdeauna. Și atunci, eventual, vei putea repeta încercarea, reîncarnându-te... Dar de data aceasta vei avea de ispășit și noua karmă pe care tocmai ai produs-o...

Viitoarea încarnare este codată în numele nostru, este codată în astrogramă, în data nașterii, în locul nașterii ș.a.m.d. Este un fel de program genetic pe care îl luăm cu noi în viața de pe pământ, în viața materială. Este un program genetic pe care sufletul îl va aduce în acest corp și care va fi înscris inclusiv în informația ADN-ului său.

Programul acesta îți va crea un anumit fel de personalitate, îți va da anumite talente, îți va aduce anumite beneficii, va crea o anumită conjunctură a nașterii, un anumit loc, familie, cultură, societate, timp etc. Toate acestea creează condițiile propice pentru ca tu să-ți urmezi destinul pe care eventual ți l-ai propus. Acesta este codul genetic cu care te-ai născut și aceasta este linia vieții pe care ar trebui

s-o urmezi. Din păcate n-o prea ții minte și n-o prea urmezi...

— Cum ne putem totuși apropia de linia destinului? întrebă Omul pe un ton defensiv, abia acum își dădea el seama că poate întreaga sa viață o luase de mult pe un drum greșit și simțea nevoia să-și ceară oarecum scuze pentru că nu știuse toate acestea...

— În primul rând prin conștientizarea karmei și a întregului traseu pe care l-ai parcurs până la această dată. Pentru a înțelege că toate devierile, toate hiatusurile, că toate salturile, întoarcerile din viața ta, au avut o anumită cauză mentală sau emoțională. O cauză care îți aparține ție, Omule, toate evenimentele din jur, toți „ceilalți" etc., nu au fost decât cauze secundare...

Astfel, prin conștientizare, vei înțelege că îți poți selecta destinul, că poți selecta o anumită linie temporală, o anumită probabilitate de evoluție în viitor. Acesta ar trebui să fie liberul arbitru. Acesta este de fapt liberul arbitru în sensul său „cel bun".

— Mai este și un sens „rău"?

— Da, din păcate... Liberul arbitru în sensul său „vulgarizat" este că oricine poate face ceea ce dorește, că va atrage ceea ce dorește și, astfel, toate dorințele îi vor fi împlinite. Asta, din păcate, este doar nevroză, și este, din nou, doar o capcană a acestei încrengături karmice. O să revenim un pic mai încolo ca să-ți explic mai pe îndelete.

Dar haide să îți răspund mai departe la întrebare. Iată deci că îți poți alege o linie temporală. Cum îți

vei alege linia temporală potrivit destinului tău? Dezvoltându-ți intuiția, dezvoltându-ți vocea interioară și învățând să-ți asculți această voce interioară...

Pentru asta este necesară evoluția energetică, din nou ne referim la chakre, vocea intuiției începe să se audă atunci când chakra inimii se deschide. Și această nouă percepție a primit denumiri diferite în funcție de nivelul energetic atins: voce interioară – în chakra a cincea, guru interior în chakra a șasea și vocea Existenței în chakra a șaptea.

Dându-le ascultare, te vei putea reîncadra pe linia destinului propus înainte de naștere.

— Spuneai ceva despre capcanele liberului arbitru, despre dorințele pe care vrem să le împlinim... întrebă Omul curios, mai auzise el despre acest liber arbitru, întotdeauna părea a fi ceva „măreț", în sensul că tu ești cel care alege, că ai această libertatea nemaipomenită de decizie...

— Da, din păcate e o capcană chiar destul de mare aici...

Lasă-mă să-ți explic: atâta timp cât ești supus karmei, tot ceea ce va „alege" liberul tău arbitru conform dorințelor tale – va avea consecințe, va crea o nouă karmă, urmările fiind uneori dificil de anticipat. Și nu numai atât, dar din dorință în dorință nu vei mai scăpa niciodată de *samsara* și de ciclul reîncarnărilor... Capcanele sunt din nou ale minții și ale ego-ului...

Și aici intră așa-numita „lege a atracției", la modă acum, care spune că tu atragi ceea ce dorești sau ceea ce gândești: da, așa este; dar completarea ar fi

că tu atragi potrivit nivelului tău de evoluție spirituală, și atunci, dacă ești abia la nivelul primelor trei chakre, vei atrage doar lucruri materiale – poți atrage bogăție, bineînțeles, poți atrage sex, putere, control; atragi ceea ce îți dorești dacă funcționezi prin aceste chakre.

Dar vei atrage și reversul acestora, pentru că mai există o lege, aceea a dualității, pe care nu o pomenește nimeni: într-un fel va trebui „să plătești" pentru ceea ce primești și toate aceste lucruri se vor răsfrânge, mai devreme sau mai târziu asupra ta, ca o reacțiune la gândul sau la dorința ta inițială.

— Asta este un fel de pedeapsă divină? întrebă Omul, încercând să simplifice puțin aceste lucruri atât de străine minții sale...

— Dumnezeu nu este un călău care stă să te pândească la tot pasul și să te pedepsească, răspunse destul de autoritar Spiritul. *Tu* îl consideri pe Dumnezeu după modelele tale omenești! Dacă tu stai la pândă și ești imediat dispus să-i admonestezi pe ceilalți, nu înseamnă că și Dumnezeu face la fel.

Toate relele care ți se întâmplă, toate așa-zisele „pedepse" pe care le primești – de fapt sunt create de tine. Nu există un Dumnezeu care să ți le redirecționeze. Ele se întorc singure aidoma unui boomerang prin forța karmei, prin forța gândului, intenției și faptei tale, care sunt energii și care creează în mediu o anumită dizarmonie. Aceasta se va întoarce împotriva ta, pentru că tu ai creat-o, e foarte simplu. Dumnezeu are răbdare și te așteaptă până pricepi acest mecanism și până ești dispus să ieși din el.

Aceasta este marea înțelepciune a karmei: tot ceea ce vrei, ceea ce gândești sau ceea ce faci altora, se va întoarce asupra ta. Aceasta este marea lege a karmei. De ce este așa? Pentru că tu ești una cu totul și ceea ce gândești sau le faci celorlalți, pur și simplu le vei suporta și tu, pentru că tu ești una cu ei...

Și până când nu vei înțelege acest lucru, nu vei ieși din karmă, nu vei ieși din reîncarnare și vei repeta la nesfârșit și la nesfârșit această lege.

— Atunci mai spune-mi o dată, cum putem ieși din karmă? zâmbi timid Omul, conștient că probabil mai auzise deja de câteva ori lucrul ăsta până acum, dar parcă tot mai trebuia să-l audă o dată, ca să-l fixeze mai bine acolo undeva în mintea sa.

— *Prin conștientizare în primul rând*. Poți începe cu analiza vieții tale de până acum și cu recunoașterea faptului că toate deciziile, toate eșecurile și toate succesele tale, toate schimbările, au avut un motiv „nevrotic" – ar spune psihologii, cauzat de ego sau de emoții – spun eu.

Următorul pas ar fi să trăiești din ce în ce mai conștient, să trăiești în prezent, să trăiești prezent. Să fii.

De asta se ocupă meditația, se ocupă Vipassana, yoga, zen. Toate te îndeamnă să fii prezent, să trăiești în prezent, să trăiești aici și acum: tocmai pentru a nu te mai lăsa aruncat de colo-colo de „vânturile karmice", de ego-ul și de emoțiile tale.

Următorul pas ar fi să conștientizezi legile Universului, să începi să le înțelegi, să le accepți și apoi să te supui lor cu iubire și cu devoțiune. Asta înseamnă a trăi în armonie cu Universul, asta înseamnă a

nu mai face de capul tău, după propriul tău așa-zis „liber arbitru"; care ai văzut că nu este de loc „liber", ci supus minții, emoțiilor și subconștientului tău. Și nu e deloc nici „arbitru", căci ce ar fi de arbitrat? Tu chiar crezi, om naiv, că poți arbitra ceva? Atunci când înțelegi voia Existenței, ar fi cam caraghios să-ți închipui că arbitrezi tu ceva, micuțule... Tu ai, într-adevăr, aparent, o mare libertate de decizie. Dar doar aparent, doar pentru mintea ta cam naivă... încercă Spiritul să fie delicat.

Și atunci ar trebui să înțelegi să te supui unei Înțelepciuni superioare care întotdeauna îți va vrea binele și care întotdeauna te va călăuzi spre ceea ce ai tu nevoie, chiar dacă uneori nu vei înțelege mersul lucrurilor sau acestea nu îți vor fi pe plac.

Asta se face prin dezvoltarea intuiției tale și prin ascultarea vocii tale interioare. Și de fiecare dată când vei fi ascultat legile Universului, când te vei fi supus vocii tale interioare, vei primi anumite „semne" de confirmare din partea Existenței, ca niște jaloane presărate de-a lungul drumului tău, care să îți spună: „da, e bine până acum"... Și de fiecare dată te vei simți împlinit, vei face un pas spre dezvoltarea conștiinței tale și pur și simplu „vei ști" că aceasta este Calea. Acesta va fi feedback-ul tău, confirmarea. Iar apoi vei învăța să cauți tu singur „semnele", vei învăța să citești semnele și-ți vei dezvolta și mai mult intuiția, și vei avea din ce în ce mai multă încredere în ea... „Lecțiile vin întotdeauna atunci când ești pregătit, iar dacă vei fi atent la semne, vei afla mereu ce-ți trebuie pentru pasul următor", spune Paulo Coelho.

— Înțeleg și nu prea, mă sperie ideea de a fi o frunză-n vânt, fără nici o putere de decizie... comentă Omul, tremurând deja puțintel ca o frunză...

—Bine, am să încerc să-ți explic altfel, spuse răbdător Spiritul...

Ceea ce ți-am spus eu acum – ar fi, să zicem, o formă mai „evoluată" de a trăi, ceva spre care trebuie să tinzi...

Există mai multe moduri de a trăi – în funcție de nivelul de evoluție al fiecărei persoane în parte..., e adevărat, poate m-am grăbit un pic prea tare cu tine...

Atunci haide să o luăm mai ușor: există deci moduri multiple de a vedea lucrurile. La început, un om – să-i spunem mai simpluț sau mai primitiv – va trăi, într-adevăr, cam ca o frunză în vânt, va fi dus încoace și-ncolo de vânturile și furtunile vieții, de fapt de karmă: fără a înțelege prea mare lucru din ce i se întâmplă, eventual dând mereu vina pe ceilalți sau pe soartă sau pe viață sau pe nenoroc... Asta este, repet, un mod destul de primitiv de a trăi. Primitiv înseamnă fără conștientizare.

Pe măsură ce conștiința omului evoluează, apar alegerile: este ceea ce voi numiți „liber arbitru". Da, există aici un grad de libertate, chiar foarte mare..., dar din păcate această libertate este de multe ori falsă, ți-am mai spus asta. De ce? Pentru că aceste decizii le vei lua tocmai în funcție de gradul tău de evoluție spirituală și tocmai aici este capcana: să spunem că nu întotdeauna deciziile tale vor fi „cele bune"...

— Ce numești tu, Spirite, „decizii bune”?

— Mă refer la deciziile care sunt în concordanță cu „voința” sau cu legile Existenței, cum vrei tu să le spui... Nu era vorba despre binele sau răul în accepțiunea cunoscută omenească, care după cum deja știi, sunt doar etichete mentale...

Existența curge după propriile ei legi. Dacă te opui legilor Existenței, vei crea niște „vârtejuri energetice” – nu am altă comparație mai bună – și acestea îți vor îngreuna drumul, dacă nu chiar îl vor face imposibil...

Vorbeam mai înainte despre karmă: luând anumite decizii, vei produce mereu karmă și vei intra sub jurisdicția acesteia, ceea ce te va pune în anumite situații date – care îți vor îngrădi deciziile. Iată un cerc vicios și iată de ce spuneam că această libertate de decizie este, de fapt, doar aparentă, și este, din nou, doar o păcăleală a minții.

Pentru a lua „decizii bune”, încet-încet, trebuie să înțelegi aceste legi, trebuie să simți mersul Existenței. Și asta ar fi următoarea „treaptă”: aceea de a începe să descifrezi semnele Existenței, pas cu pas și de a te ghida după ele în deciziile tale...

Iar cu timpul vei simți exact încotro te duce Existența și te vei putea abandona acesteia cu tot sufletul și cu toată bucuria... Vei deveni, de data aceasta, o frunză conștientă...

Iar această frunză ar trebui să devină în final și responsabilă: să-și asume întreaga responsabilitate a deciziilor și actelor sale, fie că acestea îi sunt dictate de liberul arbitru, fie că îi sunt „dictate” de Existență... Responsabilă față de celelalte ființe...

Deci renunță la a mai fi „tu” cel care face, care „arbitrează” și care ia decizii; mai lasă Existența, mai lasă-l și pe Dumnezeu să facă asta prin tine...

— Da, încep să înțeleg ce vrei tu să spui, Spirite. Și care sunt aceste legi ale universului?

— Legea dualității, legea schimbării, legea karmei...

Despre legea karmei am vorbit. Vom vorbi și despre celelalte două.

Ține minte, însă, în final toate aceste legi trebuie transcense, moment în care vei deveni una cu Existența. Aceasta este iluminarea și acolo nu mai există karmă sau dualitate sau legi.

Iar de acolo vei putea coborî ori de cate ori vei dori, în dualitate, în schimbare, în karmă – pentru a fi din nou om și pentru a-i ajuta pe ceilalți...

Legea karmei este extraordinar de frumoasă privită din acest punct de vedere. De fapt aceasta este filozofia legii karmei: *tot ceea ce gândești, tot ceea ce trimiți, tot ceea ce faci în exterior, se va întoarce spre tine, pentru că totul este Una, pentru că tot ceea ce trimiți în exterior se va întoarce la tine ca la o altă particulă holografică din această Existență.* Și atunci, practic, întreaga Existență arată ca un câmp imens de unde de interferență trimise de fiecare ființă către exterior, către ceilalți și primite către sine. Este un imens câmp de interferență în care fiecare este în același timp emițător și receptor. Este o imagine extraordinară a Existenței ca o hologramă.

Astfel privită, legea karmei nu are nimic rău în ea. Karma nu înseamnă ceva rău: *karma înseamnă pur și simplu, că tu ești Una cu Totul.*

— Îmi poți spune acum câte ceva despre legea schimbării?

— Toate legile astea sunt extraordinare, se entuziasmă din nou Spiritul, mereu fascinat și îndrăgostit de minunățiile Existenței... Căci dacă Spiritul era îndrăgostit de ceva, aceea era viața, sub toate formele ei, prilej veșnic de încântare...

Nu există nimic neschimbător, chicoti acesta, începând o nouă lecție. *„Nimic nu este veșnic, cu excepția schimbării. Singura care rămâne neschimbată este schimbarea însăși"*, spun maeștrii din vechime...

— Cred că știu ce spui, avu Omul o tresărire de înțelegere... Dar mai e ceva aici care mie îmi scapă, dar care simt că are legătură cu schimbarea: uite, vin peste mine tot felul de evenimente... și ele se succed ca valurile, vin câte două trei deodată, după care urmează o perioadă mai bună, după care iar vine câte un val de necazuri... ca și cum ar fi creasta unui val, după care vine golul dintre valuri, după care se formează un nou val și tot așa.

— Chiar așa și este. Viața este formată din valuri, iar observația ta este foarte sugestivă pentru „forma de undă" a vieții și a tuturor energiilor noastre. Vorbim aici despre viața în *samsara*, viața în realitatea cunoscută, cea de toate zilele, realitatea relativă, cum am numit-o noi mai demult, care este duală. Deci nu e vorba aici doar de legea schimbării, ci și de cea a dualității.

Toată energia vieții, toate evenimentele, tot ceea ce se întâmplă, totul apare sub forma unui val, cu suișuri și coborâșuri. De ce? Pentru că aceasta este

forma energiei, alternanța, dualitatea, o alternanță între energii complementare: pozitive–negative, yin–yang, bucurii–necazuri, reușite–insuccese etc., etc.

Aceasta este viața în *samsara*. Și ceea ce este minunat e tocmai transformarea acestor energii una în cealaltă. Fiecare energie conține în ea potențialitatea celeilalte energii. Atunci când se formează un val „pozitiv”, deja există în el potențialitatea energiei complementare „negative”.

Niciodată nu vor exista doar vârfuri de undă, totdeauna vor exista și spațiile complementare. De fapt, nu poate exista o energie pozitivă, un vârf de undă, dacă nu există și un complementar al ei. Cum ar putea să apară un vârf de undă dacă nu există ceva care să o evidențieze, înainte și după ea?

— Și ce e de învățat din toată această poveste?

— În primul rând frumusețea acestui fenomen: viața ca o continuă succesiune, viața ca o continuă schimbare. Învață și tu, Omule, să te bucuri de viață și așa, pur și simplu, să observi aceste legi minunate și să te bucuri de ele. Nu le mai tot analiza cu mintea ta..., încercă Spiritul să-l scoată pe om din ale sale. Dar renunță destul de repede...

Of, haide din nou pe tărâmul conceptelor, acolo unde te simți tu bine, continuă puțin trist, realizând că e dificil de realizat ce-i cerea el omului: să se entuziasmeze că totul este dual și să se schimbe, așa, dintr-odată...

Privită filozofic, această schimbare perpetuă înseamnă *impermanență*. Impermanența este un cuvânt buddhist și impermanența este una dintre temele de meditație clasice buddhiste: nimic nu va dura, nici

lucrurile „bune", nici lucrurile „rele". Toate se transformă, toate sunt impermanente.

Și atunci la ce bun să te atașezi? Atunci cum ai putea să te atașezi de o experiență plăcută, de un lucru pe care îl consideri minunat, atâta timp cât știi cu siguranță că el este impermanent...

Pe de altă parte, de ce să te întristezi? Pentru că întotdeauna o experiență pe care tu o privești ca fiind „negativă", dureroasă, se va transforma în ceva bun și frumos (tot raportat la criteriile tale). Am spus „pe care tu o privești ca..." pentru că, repet, realitatea ta este relativă și ține de percepțiile tale, iar ceea ce tu privești ca fiind dureros – pentru altcineva este, să spunem, indiferent; asta pe de o parte, iar pe de altă parte, ți-am mai spus că în realitatea absolută – nu există „dureros" și „nedureros"...

O altă frumusețe a acestei observații este putința de a vedea mereu, peste tot, schimbarea, faptul că totul se schimbă mereu. Și asta este ceva minunat, este ceva fascinant. Totul este în schimbare, de la cea mai mică celulă până la cele mai extraordinare galaxii. Tu te schimbi mereu, percepțiile tale se schimbă mereu, viața se schimbă mereu, iar asta este un lucru minunat și este, de fapt, singura ta șansă de a evolua! Cum ai putea evolua dacă nu te schimbi? Și gândește-te, în acest mod totul are o șansă de a evolua: prieteniile, relațiile, credințele, mintea, totul poate evolua...

Atunci ar trebui să te bucuri de faptul că totul este în permanentă schimbare.

Hindușii au văzut viața, au explicat Creația ca pe un dans cosmic, ca pe dansul lui Shiva Nataraj,

viața ca un dans veșnic, ca o veșnică mișcare, ca o succesiune de mișcări ondulatorii, o evoluție perpetuă, o transformare. Iar secretul este de a accepta această transformare, de a te bucura de ea, iar apoi de a dansa împreună cu viața dansul vieții, conștient în fiecare clipă de schimbările din tine, de schimbarea vieții.

Un alt lucru minunat legat de legea dualității este faptul că cele două aspecte ale undei de val de fapt au originea comună.

Aceasta este energia primordială, aceasta este sursa vieții, acel „Nimic" plin de Potențialitate din care toate răsar. Unda de val reprezintă dualitatea, iar Originea reprezintă Esența sa primordială. Așa cum undele de val alternează, fiecare născându-se și apoi dispărând, la fel tot ceea ce este viață se naște și apoi se dizolvă în primordialitatea sa.

Iată cum doar această simplă observație, că evenimentele vieții se succed ca un val, te poate aduce la Origine. Iată cum o observație aparent banală și care de fapt aparține oricăruia dintre noi, poate deveni o temă de meditație profundă.

Observă dualitatea, observă schimbarea, observă transformarea, acceptă-le și bucură-te de ele.

Încearcă apoi să pătrunzi în sursa lor comună, în Potențialitatea lor, în locul în care acestea se dizolvă. Acolo este Creatorul, acolo este primordialitatea, acolo este Esența. Din Esență se naște dualitatea și dualitatea se stinge apoi în aceeași Esență. Care este Natura ta reală...

„Așa cum valurile se ivesc din apă, flăcările din foc, razele din soare, tot așa valurile nenumăratelor

aspecte ale universului au apărut în felurite forme din Bhairava (Conştiinţa divină, Realitatea supremă)", spune Vijnana Bhairava...

Așa se întâmplă în fiecare clipă, așa s-a întâmplat mereu și așa se va întâmpla mereu. Cel iluminat trăiește în această energie primordială. El se retrage din dualitatea vieții zilnice „în adâncurile oceanului", acolo unde există doar energia Unității și a Creației.

Ori de câte ori are nevoie să participe, să se întoarcă la „viața normală", o va face precum valurile care se ridică din liniștea și profunzimea oceanului, după care se vor retrage ele din nou în energia lor primordială. Aceasta este viața în afara dualității; și iată că cele două pot fi integrate.

Pentru a trăi în afara karmei și a dualității nu este nevoie de retragere în peșterile din Himalaya sau în mănăstiri; a trăi în afara karmei și a dualității înseamnă pur și simplu a te retrage în energia primordială din tine însuți, în Natura ta reală.

De acolo, ori de câte ori ai nevoie, vei ieși „în afara ta", comportându-te și exprimându-te dual. După care te poți retrage din nou în profunzimile oceanului tău interior.

Tot scopul practicilor spirituale este de a descoperi această energie primordială din tine însuți, de a învăța să te reîntorci acolo ori de câte ori ai putința, și de a învăța să revii în „dualitate", în *samsara*, atunci când trebuie să faci aceasta, precum valurile care se nasc din profunzimea oceanului pentru a se întoarce mereu acolo.

Închide ochii, fii profunzimea și tăcerea oceanului. Când pornești într-o acțiune, când se naște un gând,

imaginează-ți cum te transformi în valuri pentru ca apoi aceste valuri să se stingă, să se dizolve din nou în imensitatea oceanului care este Esența a tot.

Aceasta este o meditație pe care o poți face oricând: fii oceanul și fii valurile sale...

— Bănuiesc că, dacă ai înțeles impermanența tuturor fenomenelor, îți va fi mai ușor să te eliberezi de atașamente, prinse Omul curaj...

— Da, ai înțeles bine, vezi cum lucrurile se leagă? Ne-am întors din nou la atașamentele cu care am început discuția noastră...

Pe calea Mahayana, a sutrelor buddhiste, sunt menționate patru lucruri asupra cărora trebuie să meditām sau patru forme de „înțelepciune".

Prima este *prețiozitatea vieții omenești* și anume faptul că în această viață tu poți atinge eliberarea, te poți elibera de suferințe și atașamente și poți să-ți redobândești natura ta reală, cea a unui Buddha.

A doua este *impermanența*, a treia este *inevitabilitatea karmei* și a patra este *natura samsarei*, despre acestea tocmai am vorbit câte ceva.

Cât despre impermanență, într-adevăr, meditând asupra ei, te poți elibera de atașamente: observându-te pe tine și tot ceea ce este în jurul tău, devii conștient, încet-încet, că toate acestea sunt trecătoare. Toate sunt formate din agregate ale celor 5 elemente și toate acestea sunt impermanente, începând de la corpul omenesc și până la galaxii. Și atunci ce rost are să te atașezi de ceva?

Mergând mai departe cu meditația ta, vei încerca să reduci importanța pe care o acorzi lucrurilor, relațiilor, sentimentelor, evenimentelor din viața ta etc.

De ce? Pentru că toată viața este ca un vis. Îți vei da seama că oricât vei acumula în această viață, nimic nu va mai conta în momentul morții. Iată de ce nu trebuie să dăm atâta importanță posesiunilor, relațiilor etc. Iată de ce nu trebuie să ne luăm atât de mult în serios.

Aceasta este o a doua cale sau o meditație un pic mai profundă asupra impermanenței, care te va ajuta să te desprinzi din atașamentele tale.

Am văzut că atașamentele și dorințele sunt cele care provoacă suferința, ele sunt o capcană a simțurilor, a emoțiilor și a minții. Îți place ceva și aceasta stârnește în tine dorința de a poseda acel lucru. Te simți în siguranță cu cineva, te simți ocrotit sau iubit sau valorizat de cineva, vei dori să „ai" acea persoană și să controlezi acea relație. Iar în momentul în care pierzi obiectul respectiv sau persoana respectivă se îndepărtează, vei suferi.

Din păcate, așa funcționezi în toate circumstanțele, cu toate obiectele, cu toate relațiile, cu tot ceea ce construiești în viața ta. Te atașezi de ele, iar în momentul în care construcția ta se cutremură puțin, începi să suferi.

De ce se cutremură? Tocmai pentru că nimic nu este permanent. Pentru că fiecare obiect sau persoană are o evoluție a sa individuală pe care tu nu o poți controla. Iată de ce trebuie să te desprinzi de atașamente: conștientizarea acestor mecanisme este primul pas pentru a te elibera de suferințe. Și este primul pas pe o cale spirituală și spre atingerea înțelepciunii.

Să revenim la exerciții, am să îți mai sugerez unul.

Am văzut că o cale este meditația asupra impermanenței tuturor lucrurilor. Alte căi sunt cele energetice, prin diferite exerciții și vizualizări.

Începe cu conștientizarea atașamentelor tale de anumite persoane, obiecte, relații, situații, posesiuni, idealuri, speranțe etc. Apoi vei vizualiza atașamentele respective în anumite zone ale corpului, în legătură cu anumite chakre.

Atașamentele se pot forma în legătură cu toate chakrele, dar cele mai frecvente, cele mai puternice și cele mai stabile sunt legate de primele trei chakre. De exemplu prima chakră este un centru al supraviețuirii, iar multe atașamente țin de fricile tale, de disoluție, de pierdere, de non-existență. Pentru a suplini aceste frici, vei acumula averi, crezând că dacă ai din ce în ce mai mult vei deveni mai consistent și cumva-cumva nu vei mai dispărea... Atașamentele se formează ca niște legături din această chakră, spre anumite bunuri, posesii, spre stabilitatea materială, spre anumite persoane etc.

Alte atașamente, de exemplu cele cu tentă sexuală sau relațiile de dependență emoțională se formează mai ales din chakra a doua. În chakra inimii sunt cele care corespund nevoii de a fi iubit și fricii de a pierde iubirea altora, în chakra a treia sunt cele legate de ego, atașamentele față de imaginea de sine etc.

După ce vei identifica aceste atașamente, le poți vizualiza fie ca pe niște corzi, fie ca pe niște legături care pleacă din chakrele respective spre anumite persoane sau situații sau bunuri etc. Apoi, pur și simplu, vei desprinde aceste corzi eliberând oamenii sau situațiile respective.

Sau mai simplu este să cureți mental aceste chakre cu o lumină albă și să vizualizezi cum din ele pleacă aceste atașamente, ca o murdărie, ca un fum etc. Vei curăța chakrele până când le vei simți pline cu lumină albă.

Toate aceste vizualizări depind de capacitatea ta de a lucra cu tine. Dacă nu știi exact în ce anume chakre sunt situate aceste atașamente, încearcă pur și simplu să le „simți" localizarea. Cea mai importantă este însă intenția ta, iar la baza acestei intenții trebuie să stea convingerea că atașamentele sunt nocive, că atașamentele sunt cele care îți provoacă suferința și îți îngrădesc evoluția spirituală.

— Mi-a venit acum ceva în minte: oare de aceea îmi plac munții, pentru că par atât de puternici, de neclintiți, de neschimbători, pentru că îmi dau iluzia stabilității, a neschimbării? spuse Omul cam ca nuca-n perete, căci mintea sa avea viața ei proprie...

— Da și nu, Spiritul profită de orice întrebare... Munții simbolizează pentru om, într-adevăr, Neclintirea, sunt iluzia omenească a neschimbării, a stabilității... „neclintit ca un munte"...

Dar de fapt nu e o „neclintire" ceea ce percepi tu ca fiind extraordinar la un munte... Este din nou, puterea stâncilor de *A fi*... Deci în spatele acestei „neclintiri", pe care o cauți tu, iarăși se ascunde prezentul, *A fi*. Și atunci asta este poate ceea ce cauți tu în munți: starea de *A fi*, pe care o simți acolo... Prezența pură...

Aici clipa înseamnă eternitate, percepția timpului „normal" dispare... Nu mai există timp, există doar prezentul, care înseamnă de fapt eternitate... *A fi*

eternitatea… Văzând-o în munte, încerci și tu *Să fii*, să fii eternitatea...

Stâncile cele aparent neclintite au însă un suflet al lor, un suflet încătușat în piatră, un suflet aproape imobil, care doarme somnul pietrelor și care se trezește încet spre viața organică… Pietrele au sufletul lor mineral, adormit.

Căldările munților ascund spiritele stâncilor, pădurile ascund spiritele pădurii, ființe nevăzute ce umplu munții cu freamătul lor… Munții sunt vii, eternitatea lor înseamnă eternitatea vieții, este o Neclintire care trăiește și care se schimbă neîncetat… Neclintirea lor este de fapt plină de viață…

Munții sunt atât de singuri și de puternici… Ei nu au nevoie de nimic, ei doar Sunt… Și tu, minusculul om, încerci să furi ceva din Puterea lor, închipuindu-ți „că-i cucerești"… Cine ești tu, micuțule, care îți închipui că vei cuceri vreodată munții? Un orgoliu la fel de mare ca și cel al liberului arbitru, când îți închipui că tu chiar „decizi" ceva esențial...

A fi una cu muntele, cu neclintirea, cu înălțarea sa, cu viața sa, este experiența supremă pe care ți-o îngăduie muntele…

— Mie îmi place uneori să îmbrățișez un copac și să mă încarc cu energia lui..., încercă Omul să mai reducă din dramatismul discursului Spiritului și să pară și el oarecum interesant.

Dar Spiritul nu-l iertă:

—Nu ți se pare cam egoist gestul de a lua din energia copacului? De ce nu-i dai tu mai bine, din energia ta? Sau altceva: ia-l în brațe și încearcă să devii una cu copacul, învață de la el același lucru, doar *Să fii*...

Am să-ți mai vorbesc puțin despre dualitate și despre ieșirea din dualitate dintr-o altă perspectivă, se întoarse Spiritul conciliant, la dizertația sa, conștient, pentru a nu știu câta oară, că bietul om face și el ce poate și că misiunea sa, a Spiritului, este tocmai de a explica iar și iar, cu răbdare și dragoste, adevărurile sale...

Asta poate fi o altă cale, metodă, cum vrei tu să-i spui, sau poate constitui o altă fațetă a practicilor spirituale: o s-o numesc „a integrării"; ea se regăsește în buddhismul zen și în dzogchen, am mai pomenit deja despre dzogchen...

— Altă cale, Spirite ?! ai vorbit deja despre atâtea metode și căi, hinduse, buddhiste și nu mai știu de care, sari mereu de la una la alta de m-ai zăpăcit, comentă Omul. Atâtea cuvinte și abordări, vorbeai despre cuvinte, dar și tu folosești o mulțime de cuvinte, Spirite, e derutant, mai ales pentru cineva așa ca mine, aflat la început...

— Am să-ți explic toate astea, Omul meu drag și confuz.

Da, ai dreptate, sar de la una la alta și „amestec" învățăturile tocmai pentru ca tu să înțelegi de la început că toate căile duc în același loc, că Adevărul este unul singur și că toate aceste școli sau religii sau filozofii nu fac decât să îl privească din anumite unghiuri sau să îl denumească în diferite feluri. Iar folosirea a numeroase cuvinte poate avea și un avantaj, acela de a-ți arăta că același Adevăr poate fi caracterizat și descris în atât de multe feluri, asta găsesc că este ceva foarte frumos... Asta pe de o parte; pe de altă parte, folosirea a numeroase cuvinte și

concepte îți va împiedica mintea să se lege din nou de anumite scheme și să fabrice noi șabloane cu care să se autoîngrădească, de data aceasta pe un alt plan, acela al „chestiunilor spirituale”...

Cât despre aceste diferite învățături, poate că vreodată le vom lua pe rând și le vom detalia mai mult. Până atunci însă ține minte că toate aceste căi, metode, cum vrei tu să le spui, abordează aceeași „problemă”, a „evoluției spirituale” (nu-mi place termenul, dar deocamdată nu avem un altul, îmi doresc să găsesc la un moment dat unul mai frumos...) din diverse „părți, unghiuri, fațete”; sunt însă doar metode de abordare, la fel ca atunci când vrei să urci un munte și îți alegi traseul... Tu mi-ai sugerat comparația cu munții, vorbind despre ei mai înainte...

Dar pe măsură ce urci, traseul poate deveni ceva mai întortocheat în jurul muntelui. Poți încerca noi potecuțe, mai sari câte un pârleaz, te mai mușcă un câine, mai cazi într-o băltoacă neprevăzută, mai culegi câte o ciupercuță și te rătăcești etc.

În final însă traseele ajung în vârful muntelui și abia de acolo vei putea vedea multitudinea de căi și faptul că ele nu sunt contradictorii... Atâta doar că unele sunt mai abrupte, altele mai domoale, unele mai aride, altele mai pitorești...

Și încă ceva important: nu uita că toate aceste învățături au corespuns unei anumite epoci, unui anumit nivel de dezvoltare a conștiinței oamenilor și unor anumite nevoi ale acestora. De aceea ele au abordări diferite. Maeștrii iluminați au acționat și au vorbit întotdeauna în funcție de necesitățile și de capacitatea de înțelegere a oamenilor la un moment dat, potrivit culturii și timpului lor. De exemplu,

pentru o minte duală este mai ușor să înțeleagă un Dumnezeu personificat, o minte abstractă va înțelege mai ușor abstracțiunile. De aceea, de multe ori, Existența, Sinele absolut, Energia, Conștiința și Potențialitatea au fost personificate, pentru ca omul viețuitor în dualitate să se poată raporta la ele în modul său cunoscut, dual. Asta nu scade însă din valoarea Învățăturilor, este doar o modalitate de a se adresa minții omenești în termenii ei, pe înțelesul ei.

De aceea există atât de multe practici: pentru că ele se adresează numeroaselor minți și diferitelor niveluri de evoluție... Mai ales la început, pentru că tu trăiești în lumea relativă a *samsarei* unde dicotomiile au pentru tine un sens, va trebui să practici potrivit acesteia, potrivit problemelor tale concrete, emoții, identificări, atașamente etc. Și asta până când vei ajunge să trăiești mereu în Natura minții tale și vei înțelege natura iluzorie a acestora: atunci nu vei mai avea nevoie de aceste practici.

Revin, că m-am pierdut și eu pe potecuțele dizertației: spuneam că altă „cale" este cea a „integrării", ea se adresează dualității și vizează „ieșirea" din dualitate, transcenderea dualității... Spuneam că este o altă valență, o altă abordare, poate fi de sine stătătoare sau complementară unei alte practici...

Totul trebuie integrat – pentru că totul aparține Creației și este complet și perfect de la început. Nimic nu trebuie înlăturat sau schimbat, spun maeștrii dzogchen, dacă ai înțeles Natura reală a fenomenelor. Totul poate fi „eliberat" în Esența sa pură.

Nemaipunând etichete, nemaijudecând, nemaiscindând în „bine" și „rău", „plăcut" și „neplăcut",

„alb” și „negru”, încet-încet mintea va începe să devină non-duală... precum Creația, precum Sinele, precum Esența sa (și iată că am ajuns din nou în „centru”, la Sine, la Esența minții... sau undeva aproape de vârful muntelui...)

Astfel, întorcându-se mereu spre Sine, mintea își retrage încet-încet tentaculele pofticioase întinse spre „în afară”, spre lucrurile „plăcute”, își domolește agresivitățile care luptau împotriva „răului” și „neplăcutului”... Care, spuneam mai demult, aparțin de fapt doar realității sale relative...

A accepta ceva înseamnă, pentru mintea ta, plăcere, aceasta este traducerea ei; iar a respinge, înseamnă suferință. Dacă vei reuși să accepți, să integrezi tot, ghici ce se va întâmpla? Suferința va dispărea, pur și simplu pentru că a dispărut temelia ei, respingerea de către minte.

Învață deci acceptarea și vei vedea cum încet-încet mintea se liniștește, se „întregește”, își linge și își vindecă rănile provocate de schismele judecăților, valorilor și ego-ului, și se cufundă pe nesimțite în Pacea Non-dualului.

—Vorbeai despre a trăi în armonie cu Universul... asta înseamnă, să integrezi totul?

— Asta și altele, despre care ți-am tot vorbit, se avântă Spiritul acolo unde îi plăcea lui mai mult, în abstracțiuni...

Înseamnă să plutești pe apele „oceanului cauzal”, cum îl numesc hindușii, să te lași dus de valuri știind că nimic rău n-are să ți se întâmple vreodată, știind că Existența va avea mereu grijă de tine – dacă te abandonezi Ei, cu bucurie, cu liniște și cu încredere...



Vei întâlni oameni, vei întâlni experiențe, vei întâlni tot felul de ființe, vei întâlni tot felul de minunății, care toate plutesc pe apele „oceanului cauzal" și în final vei ajunge acolo unde trebuie să ajungi... Dus de apele cauzale, în armonie cu Universul, fără nici un efort, doar lăsându-te purtat de ele, a nu face nici un efort, a lăsa doar să se întâmple și a te bucura că se întâmplă...

Și atunci vei descoperi că totul se întâmplă așa cum trebuie și atunci când trebuie.

Tu nu ai nimic de făcut, doar să explorezi și să te bucuri și să te lași purtat de valuri, fiindu-i recunoscător Existenței pentru armonia în care te integrează și pe tine. Fiind recunoscător pentru că Totul există și pentru că exiști și tu; și atât.

A fi în armonie cu Universul înseamnă a nu mai exista „tu" ca individualitate, înseamnă să devii o picătură din acel ocean, înseamnă să te unduiești odată cu valurile sale, înseamnă să ajungi pe diferite țărmuri, să scalzi diferite nisipuri, să mângâi diferite ființe, înseamnă să fii una cu oceanul și cu Cauza, înseamnă să fii una cu Întregul, înseamnă a fi Întregul...

Spuneai că folosesc multe cuvinte... ai dreptate, Omul meu drag, și asta este ceva destul de intim: este modul meu de a aduce un omagiu Existenței, este mica mea ofrandă, o ofrandă de cuvinte, de slavă, de încântare...

...să te căsătorești cu vântul

— Am să-ți spun acum o scurtă fabulă, Omule, vreau să-ți las această alegorie care poate te va inspira pe drumul tău, spuse Spiritul, știind că aceasta avea să fie una dintre ultimele sale lecții: „După ce a refuzat să se căsătorească cu soarele, cu norul, cu vântul, cu muntele, șoarecele se întoarse la specia sa: este dificil să-ți depășești specia”*.

Așa este, Omule, și în orgoliul tău – tot tu ești cel care „refuzi” să îți depășești condiția, probabil pentru că nici soarele, nici norii, nici munții nu sunt suficienți de buni pentru marele tău ego... Deh, strugurii sunt acri...

Sau, încolăcit în fricile tale pământene, rămâi veșnic legat de pământ. Ce vor spune ceilalți dacă tu vei zbura spre cer? Cum ai putea îndrăzni așa ceva, dacă toată viața ți s-a spus că ești un om nezburător? Cum să îndrăznești chiar să-ți imaginezi că te căsătorești cu vântul?

Nu, specia ta le știe pe toate, ea deține adevărul, celelalte specii nici nu merită să fie băgate în seamă...

**Panchatantra, colecție de fabule sanscrite.*

Ce prostie mai e și aia, să te căsătorești cu vântul...

Și iată cum rămâi astfel închis în închisoarea speciei tale, refuzând să vezi extraordinara „lume de afară"...

Lumea vântului...

Și chiar dacă poarta închisorii se deschide, vei putea oare să ieși pe ea? Vei avea curajul să explorezi o nouă specie sau chiar să devii o nouă specie?

Căci despre asta este vorba în toată această muncă a „evoluției spirituale": despre a deveni o nouă specie.

Dar pentru asta îți trebuie curaj: un curaj nelimitat de a trece peste barierele sociale, morale, culturale impuse de specia ta. Da, e nevoie de un curaj extraordinar de a „înfrunta" necunoscutul aflat la poarta închisorii tale, de a te aventura Afară, spre noi spații, spre noi dimensiuni ale minții și percepției... Da, îți trebuie un curaj extraordinar să-ți extinzi conștiința în întregul Univers, să ajungi la originile lumilor, ale timpului, ale spațiului...

Să atingi Ceea ce e de Neatins...

Este extraordinara Aventură a Necunoscutului în care trebuie să pornești singur, cu măruntele tale puteri, dar călăuzit de o nemaipomenită determinare...

Și atunci e mai simplu să te (re)întorci la falsa ta siguranță și automulțumire, acolo unde totul este călduț și cunoscut; chiar dacă e plin de mizerii și suferințe: dar le cunoști, ești familiarizat cu ele, asta este viața ta de zi cu zi, fără nimic spectaculos, fără acte de curaj, fără aspirații, fără zboruri spre cer, fără nebunia aventurii...

Poate doar visezi din când în când, dar și asta tot cu teama de a nu depăși niște limite „acceptabile"

ale visului. Te mulțumești cu măruntele tale vise... Și, în plus, visul e oarecum „permis" – pentru că e doar un vis, nu? Nu există pericolul prea mare de a-l și înfăptui... e doar o fantezie, nu-i așa?

Te temi chiar și să visezi „prea mult": dacă exagerezi cu visatul?! Dacă vei fi catalogat drept un „visător" rupt de „realitate"? Care „realitate"? A aripilor tăiate, a compromisurilor și a fricii...

Iar aspirațiile tale sunt atât de mărunte: un loc de muncă mai bun, o familie „onorabilă", o mașină...

Cum să te căsătorești cu cerul, sau cu muntele, sau cu vântul – tu, cel care ești atât de plin de frică și de nesiguranță...

Iar soarele, norii, vântul, munții – au o răbdare nesfârșită...

Până când vei avea curajul să zbori spre ei și să te căsătorești cu ei... Până când vei fi suficient de puternic și de temerar... Până când îți vor crește aripi și vei deveni o nouă specie...

— Cum să câștigăm această „nemaipomenită determinare" de care vorbești tu, Spirite? De unde vine ea? întrebă Omul descumpănit... Știa că se apropie momentul despărțirii sale de Spirit, cel puțin pentru o bună bucată de vreme, și simțea că nu avea să se descurce singur, fără sprijinul acestuia... Simțea din nou frica urcând în el: din nou singur... Și de data aceasta cu o provocare atât de mare și pe care de-abia o înțelegea...

— Nu „vine" de nicăieri, ea trebuie să crească în tine, explică cu blândețe Spiritul, știa și el cât de greu este totul, înțelegerea, acceptarea, perseverența, iar

apoi abandonul a tot ceea ce ai adunat tu până acum, abandonul în fața Existenței.

La început e doar o adiere „a ceva” nedefinit, un fel de dor care te face să bănuiești „că mai există și altceva”. Apoi acesta crește, devine o neliniște: „dar dacă ceva, poate chiar ceva esențial, îmi scapă”...

Te simți incomplet, ceva lipsește, ai adunat bogății, faimă, bani, glorie, dar ceva lipsește mereu, oricât de mult ai aduna, oricât de multe ori ți-ai schimba telefoanele mobile sau mașinile sau casele sau relațiile...

Și atunci începe căutarea: în diferite religii, în filozofii, în sisteme de gândire, în scripturi, în spusele maeștrilor... Și abia căutând începi să-ți dai seama cât de departe te afli de Adevăr...

Ceea ce devine înfricoșător. Mulți abandonează „căutarea”, e prea greu, prea dureros, trebuie distruse atâtea concepte, atâtea obișnuințe...

Iar cei curajoși merg mai departe. Determinarea începe să crească în ei, devenind din ce în ce mai puternică, până când ajunge de neoprit... Și abia acum începe adevărata trudă, până acum doar ai cochetat cu „o cale spirituală”, te-ai aflat în treabă, ai mai achiziționat niște informații, te-ai lăudat în societate cu noile tale preocupări ezoterice sau mistice...

Fără acea determinare, însă, nu poți păși cu adevărat pe Cale...

Și nimeni nu-ți promite că va fi ușor: nu, va fi infernal de greu, tocmai de aceea ai nevoie de un curaj nebunesc: orbecăi, oricând te poți rătăci, sunt atâtea poteci neclare, mintea ta îți joacă feste, ego-ul tău se apără, cei din jur râd de tine...

Vei cădea de atât de multe ori... Unii rămân la pământ, alții abandonează Calea, se întorc în lumea lor călduță și sigură, în lumea lor cunoscută...

Căci necunoscutul este cel care sperie...

Dar alții merg mai departe cu obstinație, înfruntând toate pericolele Necunoscutului, demonii care apar la tot pasul din minte, prăpăstiile emoțiilor, furtunile energiilor care se trezesc și pe care nu le înțelegi... Ei intră în puterea determinării, aceasta-i posedă, aceasta-i conduce... Voința lor nu mai este omenească, nu le mai aparține, ci aparține Puterii...

Și aceștia sunt Învingătorii... poate nu acum, poate nu în această viață. Dar ei, până la urmă – înving...

Există o parabolă frumoasă despre această determinare: discipolul vine la maestru și-l roagă să-i dea Învățătura.

Maestrul nu spune nimic, îl ia doar pe discipol cu el la râul din apropiere. Aici îl scufundă și-l ține cu capul sub apă, discipolul se zvârcolește, maestrul îl ține cu capul sub apă până la limita sufocării... Apoi, dintr-o dată, îi dă drumul și discipolul țâșnește înnebunit din apă după o gură de aer.

Maestrul îi spune: doar când vei tânji după Învățătură ca după această gură de aer, o vei putea primi...

Da, până atunci doar vei cocheta cu Învățătura și, chiar dacă o vei primi, ea nu va crește în tine. Va fi doar o sămânță aruncată pe un pământ sterp...

— Știu că mă aflu departe de Adevăr și asta este îngrozitor de descurajant și de dureros. Știu și că vreau să merg mai departe, dar nu știu cum, viața

de zi cu zi mă ține lipit jos, de pământ..., scânci Omul neputincios. Spui că determinarea „trebuie să crească în tine”. Și de ce nu crește? strigă el aproape cu disperare...

— „Trebuie să crească în tine” – nu era ceva imperativ, dragul meu Om, reluă Spiritul plin de dragoste. Determinarea nu va crește niciodată singură. Dacă o ajuți și ai încredere în ea, va crește; dacă nu, nu.

Și exact asta înseamnă determinarea și curajul: a te dezlipi de pământ, acolo unde te ține viața de zi cu zi. În asta constă munca: în a-ți schimba viața de zi cu zi, astfel încât ea să nu te mai țină lipit...

Ție îți trebuie mereu ceva concret, o tehnică, un exercițiu, ceva de aplicat: „ce să fac cu viața asta”? Deja ți-am dat câteva tehnici. Cu ele poți schimba fiecare gest sau sentiment al vieții de zi cu zi, astfel încât aceasta să devină un ajutor și nu ceva care să te țină lipit de pământ...

Tu pui căruța înaintea boilor, cum spuneți voi, oamenii.

Nu „viața de zi cu zi” este cea care comandă, *tu* ești cel care îți faci viața de zi cu zi! Dacă te afli acum într-un punct în care aparent ea face jocurile, este doar pentru că până acum tu nu ai trăit într-un mod conștient. Dar ține minte, omul meu drag, viața de zi cu zi este ceea ce creezi *tu* în fiecare clipă...

Trebuie să îi dai vieții tale o formă, altfel ea va lua forma pe care i-o dă karma, așa cum a făcut până acum, am mai vorbit despre asta...

Și atunci regândește viața de zi cu zi: fiecare emoție poate deveni o ocazie de introspecție și analiză. Fiecare gest, gătitul, mângâiatul pisicii etc., toate

pot deveni o ocazie de a fi prezent, de a fi lucid, de *A fi* pur și simplu... și asta cred că e deja foarte mult...

Asta înseamnă conștientizarea, meditația ca stil de viață, și nu un exercițiu de o oră, două pe zi, starea de observator și toate celelalte despre care tot vorbim. Dar dacă n-o practică nimeni, ea singură nu se întâmplă, din păcate.

Ele trebuie „exersate" iar și iar, până când devin un nou mod de viață, care nu te va mai ține lipit de pământ. Determinarea, mică la început, să spunem, te va ajuta să-ți schimbi modul de viață, încet-încet, zi de zi și pas cu pas, iar acest nou mod de viață care se naște va întări determinarea. Și tot așa.

Vezi tu, Omul meu drag, eu mereu am vorbit cumva în același timp despre cele două planuri, despre cele două „realități", cea relativă, duală, a vieții tale zilnice și cea absolută, non-duală. Multe practici (inclusiv dintre cele pe care ți le-am prezentat eu) au de asemenea două stadii: la început unul convențional, corespunzând lumii tale duale, și apoi unul non-convențional, nondual. Trebuie să începi cu primul, pentru că tu trăiești încă acolo, în *samsara*, să-ți rezolvi problemele emoțiilor, ale ego-ului, ale relațiilor, problemele minții...

Dar nu uita niciodată că, la un moment dat, va trebui să ieși din această *samsara*... și aici intervine stadiul non-convențional al practicilor...

— Și de unde voi ști când am ajuns la acest stadiu mai avansat de practică? se smiorcăi Omul...

— E bine să nu sari etapele, pentru că îți vei fura tu singur căciula, te vei amăgi și nu vei face decât

să pierzi un timp valoros, dacă te vei considera „mai avansat” în practica ta decât ești... Și în plus vei încurca și vei zăpăci lucrurile destul de tare – dacă te apuci să le amesteci, riscând să cazi din nou în tot felul de capcane ale ego-ului și ale atașamentelor, din păcate fără măcar să-ți dai seama.

Te poți verifica tu singur foarte bine: în momentul în care toate negativitățile tale dispar – emoții, gânduri, acțiuni –, atunci când ele sunt înlocuite de compasiune, înseamnă că te apropii, înseamnă că practica ta de până acum, cea convențională – cum am numit-o, a avut succes...

Dar practica ta se va putea schimba în mod esențial abia după ce ți-ai înțeles Natura minții. Ea te va ajuta să poți trăi de-acum încolo în mod ferm – acolo, în Natura ta reală, dizolvând toate gândurile, emoțiile, trăirile – în Esența lor nonconceptuală și nonduală. Și nici măcar acum nu ar trebui să renunți în totalitate la practicile convenționale.

Și încă ceva: ține minte că orice tehnică este doar un ajutor, o cârjă pe care la un moment dat trebuie să o abandonezi. Nu face un nou atașament vis-a-vis de tehnică, asta este o altă capcană a căilor spirituale. Atunci când ai învățat ceea ce ai avut de învățat, abandonează tehnica...

Trebuie să-ți găsești propriul echilibru între toate acestea, uneori e greu, știu... De aceea este nevoie de maeștri...

Și ca să ne întoarcem acolo de unde am plecat la începutul discuțiilor noastre, la dorințe, acum vei înțelege altfel aceste lucruri... Orice dorință este o încercare de a suplini o lipsă, de fapt este o falsă

încercare... Ceea ce simți tu ca o lipsă este nerecunoașterea Naturii tale reale și faptul că tu nu trăiești în acea Natură reală. De aceea te simți incomplet și cauți „să te completezi" cu case, cu mașini, cu parteneri, cu recunoaștere socială. Atâta timp cât tu nu îți cunoști Natura reală, mintea ta se va agăța mereu de altceva, de ceva exterior și fals, crezând că, dacă ți-l aduce, vei deveni complet... Acesta este de fapt substratul intim al dorințelor...

Iar în final, va trebui să renunți chiar și la dorința iluminării, la dorința de a deveni un Iisus sau un Buddha. Orice dorință creează atașamente și suferință... te vei atașa acum de dorința iluminării și exact aceasta va deveni acum obstacolul în calea realizării tale.

Nagarjuna spunea că „dacă nu vei înceta să dorești să devii un Buddha, niciodată nu vei ajunge să știi că ești deja un Buddha"...

Când nu vor mai exista dorințe, abia atunci ai ajuns...

Important este să nu te mulțumești doar cu rezolvarea problemelor tale mărunte, propune-ți să ajungi „dincolo" de corpul fizic, „dincolo" de minte și emoții, de pozitiv și negativ, dincolo de condiționări și atașamente... Iar apoi – „dincolo de dincolo", în Esența ta...

Asta vrea să spună Gautama Buddha în celebra sa mantră... *„Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha"*... („dincolo, dincolo, dincolo de dincolo, cu desăvârșire dincolo, ce minunăție..."). Toate trebuie transcense, Omule, pentru a ajunge „cu desăvârșire dincolo", pe tărâmul iluminării...

Acesta este capătul de drum, cum îi tot spun eu, de aceea l-am reamintit mereu, ca să nu-l uiți, ca să știi unde trebuie să ajungi...

Tu ești deja un Iisus, un Buddha... atâta doar că ai uitat, pierdut în periferia ta, în ego-ul, în dorințele, atașamentele și suferințele tale. Înlătură-le și atunci îți vei redescoperi natura ta reală...

— Da, Spirite, dar eu mă tem că totuși nu sunt decât un șoarece care se întoarce iar și iar la specia sa..., se jelui Omul disperat, simțind cum totul se va prăbuși odată cu plecarea Spiritului... și de-abia a întrezărit și el câte ceva... ce-a fost iubirea sa neîmpărtășită, dar ce va fi această nouă despărțire...

— Omul meu drag, înțelesul fabulei este exact pe dos: șoarecele *poate* deveni non-șoarece, poate deveni altă specie, da, șoarecele se poate căsători cu vântul...

Acesta este sensul vieții, Omule, acesta este sensul evoluției, asta înseamnă dezvoltarea și expansiunea Conștiinței, pentru asta te-ai întrupat tu aici și acum, Omule... Ca să-ți reamintești că ești un Iisus sau un Buddha...

Haide, adună-ți curajul și înțelege că tu ești deja o altă specie...

Și fii liber, du-te, zboară, căsătorește-te cu vântul...

Și astfel omul își adună firavele sale puteri, își șterse lacrimile și porni cu curajul disperării, pe calea Cunoașterii, în Marea sa Aventură, așa cum o tot numea Spiritul. Pe acea cale fără întoarcere, căutându-și și el, de acum, drumul spre Acasă...

Și luă cu el acele vorbe prețioase, care aveau să-l ridice de atâtea ori, care aveau să-l sprijine, să-i dea

putere, care aveau să-i aline rănile și să-i vindece dorurile: „Omul meu drag, fii liber, du-te, zboară, căsătorește-te cu vântul...”

Vorbele care conțineau dragostea fără de sfârșit a Spiritului pentru oameni.

Cuprins

La Editura LiLA au apărut:

În colecția„ Calea înspre Sine”...

Indra, *Să te căsătorești cu vântul...*

Indra, *Spune DA Existenței...*

Indra, *Pentru că nu există decât Sinele...*

Indra, *Dincolo de iluzie...*

Indra, *Călătoria supremă...*

Indra, *Prezent în propria prezență...*

Indra, *Getting married to the wind* (translated by Rodica Albu)

Indra, *Un elefant într-un borcan...*

În colecția„ Forme de cuvinte”

Oana Denis Rotariu, *Suflet perpetuu...*

Indra, *Un fel de haiku-uri spirituale cu flori și câteva pisici*

În colecția„ Forme de energie”

În lumea de armonie a mandalelor LiLA... – carte de colorat

În colecția„ Texte sacre”

Indra, *Sutra de diamant. Câteva comentarii...*

Vor apărea:

În colecția„ Calea înspre Sine”...

Indra, *Încă o carte cu puncte-puncte...*

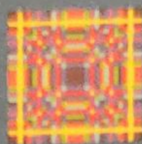
Indra, *Starea de yoga...*

Indra, *Say YES to Existence...*

În colecția„ Texte sacre”

Indra, *Dhammapada, comentarii...* (2 vol.)

COLECȚIA



Calea înspre Sine

„- Omul meu drag, spuse Spiritul, înțelesul fabulei este exact pe dos: șoarecele *poate* deveni non-șoarece, poate deveni altă specie, da, șoarecele se poate căsători cu vântul...

Acesta este sensul vieții, Omule, acesta este sensul evoluției, asta înseamnă dezvoltarea și expansiunea Conștiinței, pentru asta te-ai întrupat tu aici și acum, Omule... Ca să-ți reamintești că ești un Iisus sau un Buddha...

Haide, adună-ți curajul și înțelege că tu *ești* deja o altă specie..."



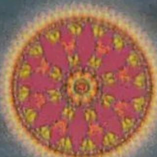
Și, astfel, omul își adună firavele sale puteri, își șterse lacrimile și porni cu curajul disperării, pe calea Cunoașterii, pe acea cale fără de întoarcere, căutându-și și el, de acum, drumul înspre Acasă...

Și luă cu el acele vorbe prețioase, care aveau să-l ridice de atâtea ori, care aveau să-l sprijine, să-i dea putere, care aveau să-i aline rănile și să-i vindece dorurile: „Omul meu drag, fii liber, du-te, zboară, căsătorește-te cu vântul...".



„Da, este o carte radicală, menită să distrugă ego-uri și minți condiționate...

Este pentru cei care nu mai vor să facă compromisuri, pentru cei a căror nevoie de schimbare a devenit dureros de acută, pentru cei care sunt gata să-și abandoneze falsa siguranță și automulțumirea pentru a porni în Marea lor Aventură, cum o numește Spiritul..."





Școala spirituală LiLA
www.lila-spirit.ro